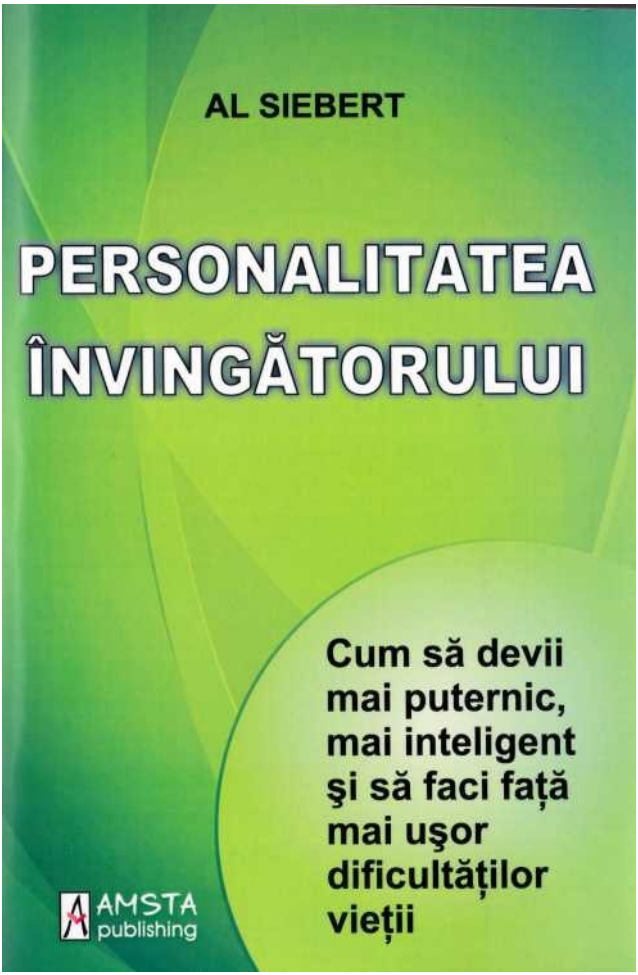

AL SIEBERT
PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI
Cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii
AMSTA publishing

AL SIEBERT
Personalitatea învingătorului
Cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii
AMSTA
publishing www.amsta.ro
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SIEBERT, AL
Personalitatea învingătorului: cum să devii mai puternic, mai inteligent şi să faci faţă mai uşor dificultăţilor vieţii /

AI Siebert; trad.: Ana Maria Stanca / ed.: Ana Maria Stanca.
— Bucureşti: Amsta Publishing, 2011
ISBN 978 – 606 – 92058 – 3 – 9
I. Stanca, Ana Maria (trad., ed.)
159.923
THE SURVIVOR PERSONALITY
WHY SOME PEOPLE ARE STRONGER, SMARTER, AND MORE SCHILLFUL AT HANDLING LIFE S DIFFICULTIES... AND HOW YOU CAN BE, TOO AL SIEBERT
Copyright e 1993, 1996, 2010 by AI Siebert.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or în part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.
PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI
CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC, MAI INTELIGENT ŞI SĂ FACI FAŢĂ MAI UŞOR DIFICULTĂŢILOR VIEŢII
AL SIEBERT ISBN 978 – 606 – 92058 – 3 – 9 € 2011 – Editura AMSTA PUBLISHING
Editor: Ana Maria Stanca
Traducere: Ana Maria Stanca internet: www.amsta.ro email: officeamsta.ro
LAWRENCE ALBERT („AL”) SIEBERT

Din momentul în care mi s-a făcut cunoştinţă cu Al, am fost captivată de caracterul său liniştit, blând, dar vesel, care i se observa strălucind în ochi. De multe ori îl priveam şi îl ascultam cum răspundea şi interacţiona cu oamenii. Am observat conexiunea profundă pe care o simţeam faţă de el şi faţă de munca lui şi am ajuns să am un imens respect pentru cunoaşterea sa exactă a modului în care oamenii supravieţuiesc şi prosperă. Al şi cu mine am înţeles că legătura dintre noi era mult peste

capacitatea de înţelegere a minţii umane. Să împărtăşesc şase ani de căsnicie cu Al a însemnat mai mult decât orice altă experienţă pe care viaţa mi-ar fi putut-o oferi.

Această ediţie a *Personalităţii învingătorului* este dedicată memoriei lui AI Siebert, PhD, şi muncii sale de pionierat în cercetarea procesului de supravieţuire şi adaptare de peste patruzeci de ani. Am fost martoră şi am admirat cum Al a atins apogeul competenţei sale ca expert şi consultant pe probleme de adaptare post-criză, recunoscut şi aclamat la nivel internaţional de către organizaţii precum World Trade Center Survivor's Network, U.S. Army Medical Service Corps Provider Resiliency Training, Centrul Eastern Management Development, întrunirile de la Northwest şi multe altele. Din nefericire, Al ne-a fost luat nouă tuturor – ţie, familiei şi mie – înainte de a simţi că şi-a adus în totalitate contribuţia. S-a simţit însă împăcat ştiind că oamenii vor continua să înveţe şi să evolueze datorită cercetărilor sale legate de supravieţuire şi adaptare.

Dorinţa mea este ca această carte să vă îmbogăţească viaţa arătându-vă că puteţi deprinde abilităţile necesare pentru a supravieţui şi a prospera indiferent de experienţa de viaţă întâlnită.

— Molly Siebert

CUPRINS

Prefaţă 9

Cuvânt înainte 11

Capitolul 1. Viaţa e nedreaptă: 15

...Ceea ce se poate dovedi a fi un lucru foarte bun pentru tine

Capitolul 2. Curiozitatea ca joacă: 29

Cum să învăţaţi ce nu vă poate învăţa nimeni

Capitolul3. Flexibilitatea: 41

O abilitate absolut esenţială

Capitolul 4. Imperativul sinergiei: 59

Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Capitolul 5. Empatia este o abilitate necesară supravieţuirii 69

Capitolul 6. Avantajul supravieţuitorului: 79
Resursele inconştientului – intuiţia, creativitatea şi imaginaţia
Capitolul 7. Talentul de a descoperi serendipitatea: 99
Cum să transformaţi ghinionul în noroc
Capitolul8. Handicapul „copilului bun” 109
Capitolul 9. Succesul 125
Capitolul 10. Bazele tăriei de caracter: 149
Ego-urile voastre interioare
Capitolul 11. Autovindecarea 163
Capitolul 12. Cum să supravieţuiţi crizelor şi urgenţelor 195
Capitolul 13. Cum să supravieţuiţi vieţii de supravieţuitor 211
Capitolul 14. Transformarea voastră: 221
Cum să supravieţuiţi şi să vă dezvoltaţi
Citate 225
Lecturi recomandate 232
Informaţii suplimentare 235
Mulţumiri 236
Despre autor 238
PREFAŢĂ
Această carte îi reprezintă pe supravieţuitori. De peste cincisprezece ani şi în opt limbi diferite, i-a inspirat pe oamenii din lumea întreagă care i-au înţeles mesajul: şi anume că noi toţi posedăm, instinctiv, tot ce avem nevoie pentru a supravieţui, a ne adapta şi a prospera. Supravieţuitorii au descoperit că aceste aspecte rezidă în progresul abilităţilor de care ne folosim zilnic şi cărora trebuie să le permitem să lupte cu necazurile şi provocările, oferind un rezervor de răspunsuri din care să alegem. Supravieţuitorii ştiu că trecând prin momente de criză, acestea vor activa puteri înnăscute de care nici nu bănuiau. Supravieţuitorii au învăţat să caute darul nepreţuit în situaţia lor dificilă.
În lumea de azi, cu toţii trebuie să fim supravieţuitori. Aici nu este vorba doar de situaţii extreme,

ci şi de viaţa, munca, sănătatea de zi cu zi. Înţelepciunea cuprinsă în aceste pagini este atemporală şi nu se limitează la anumite situaţii. În timp ce personalitatea unui învingător este ceva ce cu toţii putem simţi, deseori nu ştim cum să ne manifestăm abilităţile necesare supravieţuirii şi progresului din viaţa noastră. Când vorbim oamenilor despre *personalitatea unui învingător*, unii vor răspunde: „Şi eu am o astfel de personalitate", însă nu reuşesc să exprime exact ce anume înţeleg prin asta. Al Siebert a înlăturat aceste îndoieli.

Noi oamenii avem un avantaj minunat în faţa celorlalte fiinţe. Creierul nostru ne oferă abilitatea de a reacţiona printr-o alegere conştientă în faţa evenimentelor din viaţa noastră, în loc să fim mânaţi de o reacţie simplă, din reflex. Conştientizarea răspunsului nostru conştient în faţa necazurilor şi provocărilor ne oferă posibilitatea de a alege cu grijă şi nu în mod automat.

Tipul de atitudine pe care îl dezvoltaţi în faţa schimbării determină nivelul de supravieţuire. Înţelegând teoriile de bază despre cum şi de ce să vă schimbaţi modul de reacţie în faţa situaţiilor stresante şi practicând exerciţiile din această carte vă veţi descoperi abilităţile înnăscute, dar şi modalităţile de a deveni mai eficienţi în faţa schimbării. Veţi vedea cum competenţele necesare pentru a face faţă, a vă adapta, a supravieţui şi a prospera, în ciuda necazurilor, sunt aceleaşi pe care le folosiţi zilnic. Veţi descoperi că o experienţă care la un moment dat probabil că v-a secat din punct de vedere emoţional poate deveni hrănitoare acum. O situaţie dificilă care v-a înfrânt poate fi transformată în unul dintre cele mai bune lucruri care vi s-au întâmplat.

Al deţinea o experienţă şi o perspectivă unice, extrase din munca sa de-o viaţă legată de supravieţuire şi adaptare. Considerăm că această ediţie revizuită a *Personalităţii învingătorului* vă va face să înţelegeţi mai bine de ce dezvoltarea propriei voastre personalităţi de învingător este esenţială şi vă pune la dispoziţie instrumentele de care aveţi nevoie pentru a face asta.

Kristin Pintarich
Molly Siebert

CUVÂNT ÎNAINTE

Am fost crescut de părinţi care m-au învăţat ce înseamnă comportamentul unui învingător. Bunicul meu a murit pe când tatăl meu era doar un copil, iar acesta mi-a mărturisit că a fost unul dintre cele mai bune lucruri care i s-au întâmplat pentru că l-a învăţat cum să supravieţuiască. Mama mea, în momentele grele, îmi spunea: „Aşa a fost menit. Dumnezeu te redirecţionează. Va ieşi ceva bun şi din asta”. Niciodată nu am încetat să fiu uimit de cât de des făcea Dumnezeu în aşa fel încât să îi dea dreptate mamei.

Mulţi dintre noi nu suntem pregătiţi de către părinţi, profesori sau religie să supravieţuim. Dacă vă aflaţi printre puţinii norocoşi pe care familia sau circumstanţele i-au învăţat lecţiile supravieţuirii, atunci această carte vă va confirma ceea ce deja ştiţi. Dacă încă nu aţi descoperit în voi înşivă acele calităţi care par evidente la învingători, atunci această carte vă va arăta nu doar care sunt acestea, dar şi cum să le accesaţi şi să le adaptaţi pentru folosul propriu.

Atât de mulţi oameni se plâng că viaţa e nedreaptă, însă exact acest lucru demonstrează cât de dreapta este ea. Viaţa nu face discriminări. Vieţile tuturor sunt pline de dificultăţi, iar AI Siebert, prin înţelepciunea şi experienţa sa, vă arată nu doar cum să învingeţi, dar şi cum să faceţi faţă greutăţilor.

Puţini oameni se recuperează după ce medicul lor se aşteaptă ca ei să moară. I-am întrebat pe mulţi dintre aceşti supravieţuitori: „De ce nu ai murit aşa cum se aştepta toată lumea?” Am aflat că recuperarea lor nu a fost un noroc, un miracol sau o eroare de diagnostic. Cu toţii ştiau că au participat direct la propria lor supravieţuire. Acelaşi lucru se aplică şi pentru cei care trec peste dezastrele naturale şi alte catastrofe; ei ştiu că nu a fost vorba doar de noroc.

Sunt calităţi pe care învingătorii le posedă, iar

acestea pot fi descrise şi învăţate. Nimeni nu vă poate face să fiţi un învingător. Trebuie să aveţi dorinţa şi inspiraţia. Nimeni nu vă poate schimba. Doar voi puteţi face asta, însă scenariul – harta drumului de parcurs – se află la dispoziţia voastră. Mulţi alţii înaintea voastră au făcut această călătorie. Au înaintat cu greu prin zăpezi înalte şi au lăsat în urma lor o cărare pentru voi. Călcând pe urmele lor veţi descoperi că această călătorie poate fi mai uşoară. Nu este nevoie să fiţi un deschizător de drumuri.

De ce aţi vrea să faceţi acest efort? Ei bine, care este cea mai bună alegere, dragostea de sine sau neglijarea şi autodistrugerea? Adevărul este că nu e un lucru egoist să vă pese de voi înşivă. Dacă nu vă pasă vouă, cui să-i pese? O parte din procesul supravieţuirii constă în conştientizarea că voi nu reprezentaţi doar un rol de jucat. Aveţi nevoie şi de o viaţă ce conţine stimă de sine şi valorificare.

Sunt anumite calităţi pe care vreau să le subliniez înainte de a porni în călătorie prin înţelepciunea înserată în această carte, învingătorilor nu le este teamă să aibă sentimente. Trebuie să existe o strânsă legătură între corpul vostru şi mesajele pe care acesta le transmite. A vă amorţi sau a vă distrage atenţia poate opri temporar durerea, dar nu vă va ajuta să supravieţuiţi, învăţaţi din suferinţă. Învăţaţi că ea poate fi semnalul vostru de trezire, cadoul vostru sau un nou început. Dacă nu vă folosiţi de suferinţă vă veţi pierde identitatea şi pe voi înşivă.

Vă rog să nu uitaţi să priviţi lumea prin ochii unui copil. Simţul umorului pe care îl are un copil este o necesitate vitală dacă vrem să supravieţuim în această viaţă.

Învăţaţi de la învingători despre importanţa empatiei şi compasiunii.

Permiteţi creativităţii şi intuiţiei voastre să vă ghideze. Trăiţi „pentru acum”. Învingătorii nu trăiesc în trecut sau în viitor. Vă garantez că dacă trăiţi momentul veţi auzi o voce care vine cu gânduri şi idei creative ce vă vor uimi.

Pregătiţi-vă, dragi cititori, să vă îmbarcaţi într-o călătorie personală pentru a deveni co-creatorul şi în care veţi participa la supravieţuirea propriei persoane şi a propriei voastre planete. Când veţi termina cartea de citit, găsiţi un învingător care să vă fie mentor. Pentru mine a fost Lassie: oricând întâmpin situaţii dificile mă întreb: „Ce ar fi făcut Lassie acum?” Dar oriunde vă veţi găsi mentorul, inspiraţia sau motivaţia, veţi descoperi că esenţa unui comportament de învingător este o reverenţă făcută în faţa a tot ce înseamnă viaţa şi o reacţie de compasiune în faţa tuturor suferinţelor.

Pace…

Bernie Siegel, MD, Autorul lucrărilor *Love*, *Medicine*, *and Miracles*;

Faith, *Hope*, *and Healing*; *How to Live Between Office Visits* şi a multor altor cărţi.

CAPITOLUL UNU

Viaţa e nedreaptă

…Ceea ce se poate dovedi a fi un lucru foarte bun pentru tine

Când te loveşti de greutăţi şi ritmul vieţii tale este întrerupt, care este reacţia ta? Unii oameni se victimizează. Dau vina pe ceilalţi pentru situaţia lor. Unii se închid de tot în sine. Se simt neajutoraţi şi depăşiţi de situaţie. Alţii devin furioşi, încep să dea în dreapta şi în stânga şi să rănească pe oricine întâlnesc în cale.

Totuşi, o parte dintre aceştia caută în sine şi găsesc modalităţi de a face faţă respectivelor circumstanţe dificile. Fac în aşa fel încât, într-un final, totul se termină cu bine. Aceştia sunt dintre cei mai buni supravieţuitori, acei oameni care au capacitatea extraordinară de a depăşi crizele şi problemele grave. Sunt optimişti şi statornici în situaţii problematice. Îşi recapătă repede echilibrul emoţional, se adaptează şi fac faţă bine situaţiei. Sunt învingători pentru că devin mai puternici datorită acestor greutăţi şi de cele mai multe ori transformă o nenorocire într-un adevărat

Sunt aceşti supravieţuitori extraordinari diferiţi de

ceilalţi oameni? Nu. Supravieţuiesc, fac faţă şi evoluează deoarece sunt mai buni în a-şi folosi capacităţile înnăscute pe care toate fiinţele umane le posedă.

A supravieţui şi a învăţa:

Cum să vă folosiţi de abilităţile înnăscute

Dacă sunteţi precum majoritatea oamenilor, înseamnă că nu aţi fost bine pregătiţi să faceţi faţă greutăţilor, crizelor şi schimbărilor constante. Această carte vă arată cum să vă accesaţi calităţile înnăscute de supravieţuire şi să vă măriţi şansa de a găsi o soluţie în faţa oricărei situaţii cu care v-aţi confrunta.

Această carte vă arată cum:

Să vă recăpătaţi stabilitatea când viaţa deraiază de la cursul ei normal.

Să faceţi faţă situaţiilor nedrepte într-o manieră eficientă.

Să vă dezvoltaţi talentul de a descoperi lucruri întâmplător.

Să vă eliberaţi de acele interdicţii din copilăria voastră care v-au împiedicat să faceţi faţă problemelor eficient.

Să vă creşteţi stima de sine pentru a putea să vă ocupaţi de schimbările perturbatoare din viaţa voastră.

Să nu mai reacţionaţi precum o victimă.

Să reuşiţi într-o lume care se schimbă constant.

În 1927, un grafician în vârstă de douăzeci şi cinci de ani, împreună cu unul dintre fraţii săi mai mari, a pus bazele unui studio de animaţie în sudul Californiei. Pentru că erau printre primii specialişti în arta desenelor animate, studioul lor a obţinut un contract important pe un an de zile cu un mare distribuitor de film din New York, Charles Mintz. Urma ca ei să producă un serial de desene animate numit *Oswald*, *iepurele cel norocos*.

Mintz, care deţinea drepturile de autor pentru *Oswald*, a trimis spre vizionare cumnatului său, George Winkler, din California, fragmente din producţia în curs. Winkler a petrecut multe săptămâni la studio pentru a-i cunoaşte pe animatori şi pentru a învăţa procedurile

acestui tip de producţie.

La finalul acelui an încununat de succes, graficianul se aştepta la o renegociere mai profitabilă a contractului şi la semnarea lui pe o perioadă mai lungă de timp. A venit la New York cu trenul împreună cu soţia sa. Întâlnirea nu a decurs însă aşa cum se aştepta. Mintz i-a spus graficianului că el şi fratele său vor trebui să lucreze pentru un comision mai mic dacă vor să reînnoiască contractul. Graficianul era şocat şi i-a mărturisit că nu va putea crea desenele pentru mai puţini bani.

Pe parcursul discuţiei lor legate de noul onorariu, a aflat că Winkler îl convinsese pe Mintz să preia el producţia desenelor cu Oswald. În timpul vizitelor la studiourile din California, Winkler aranjase în secret să concedieze câţiva dintre cei mai buni animatori. Mintz şi Wrinkler credeau că vor scădea costurile şi îşi vor mări profiturile producând singuri seriile animate. Strategia lor de negociere era să îl facă pe grafician să renunţe la drepturile sale de a reînnoi contractul pentru Oswald.

Winkler şi Mintz au reuşit până la urmă.

Furios şi jignit, graficianul şi soţia sa, Lillian, au părăsit New York-ul şi s-au întors acasă. Avusese încredere în Mintz şi Winkler. Avusese încredere în angajaţii săi. Onorase partea sa de contract şi se aşteptase să fie tratat şi el la rândul său corect. Lucrase multe nopţi şi weekenduri pentru a respecta deadlinurile de producţie. Acum, fără niciun fel de avertisment, seria de desene animate de mare succes îi era luată. Nu mai era producătorul desenelor pentru care muncise atât de mult. Studioul său pierduse cel mai important client.

Cum să transformaţi dezastrul într-un cadou

Cu toate acestea, tânărul grafician nu a reacţionat precum o victimă în faţa tratamentului nedrept la care fusese supus. În drumul lui de întoarcere spre Hollywood, s-a gândit la situaţia sa şi a decis că îşi poate crea singur propriile personaje de desene animate, în loc să se angajeze şi să lucreze pentru ideile altor oameni.

Prima lui slujbă de grafician fusese într-un studio

comercial de artă, amenajat într-o clădire veche din Kansas. În timpul lungilor ore petrecute în faţa planşetei reuşise să înveţe un şoricel, rezident cu drepturi depline în clădire, să vină la el când îi punea firimituri. L-a numit pe şoricel Mortimer.

Dar cum ar fi Mortimer şoricelul ca personaj de desene animate?

Lillian i-a spus că numele de Mortimer suna mult prea pompos. Şoricelul avea nevoie de un nume mai prietenos, mai jucăuş. Ce zici de Mickey?

Reîntorcându-se la studio, Walt (Disney, dacă încă nu v-aţi dat seama) şi fratele său au hotărât să profite de pe urma unei noi tehnologii apărute care adăuga sunet animaţiei. S-a înarmat pentru noul proiect cu entuziasm. Restul, cum se spune, este istorie.

Următorul său desen animat a avut un succes imediat. Iar Oswald iepurele a dispărut curând din cinematografe, în timp ce Mickey Mouse a devenit unul dintre cele mai vestite personaje de desene animate din toate timpurile. În loc să reacţioneze precum o victimă, Walt Disney a transformat comportamentul lipsit de etică şi trădarea lui Mintz şi Winkler într-unul dintre cele mai bune lucruri care i se puteau întâmpla.

Mulţi oameni de succes au şi ei poveşti similare, deşi poate nu atât de dramatice, însă au în comun acelaşi lucru: atitudinea învingătorului pusă în fapte.

Cum să descoperiţi care este natura supravieţuitorului

Interesul meu pentru supravieţuire a luat naştere în 1953, când m-am alăturat trupelor de paraşutişti. Am fost trimis în

Fort Campbell, Kentucky, pentru pregătirea de bază şi am fost repartizat în cadrul celui de-al 503-lea regiment de infanterie aeriană. Parte a Diviziei Aeriene numărul 11, 503 se întorsese din Coreea după ce suferise grave pierderi în luptă. Ni se spusese că doar un bărbat din zece supravieţuise.

Auzisem poveştile despre 503. Era unitatea care se

paraşutase pe insula Corregidor în timpul celui de-al doilea război mondial şi o recâştigase de la japonezi. Aceştia erau însă luptători de junglă, de neoprit şi neînfricaţi. Urmau să fie cadrele noastre de training şi eram agitaţi, neştiind ce ne aşteaptă. Să nu mai aducem în discuţie sergenţii de instrucţie, care ţipă la soldaţii împrăştiaţi prin toată cazarma.

Când am început însă instrucţia de bază, sergenţii şi ofiţerii s-au dovedit a fi cu totul altfel decât ne aşteptam. Erau duri, însă au dat dovadă de răbdare. Ne împingeau până la limită, dar erau toleranţi. Când unul dintre noi făcea o greşeală, mai degrabă râdeau şi se amuzau decât să se înfurie. Sau ne-o spuneau în faţă: „În luptă ai fi fost mort acum" şi plecau.

Supravieţuitorii de război se pare că sunt mai aproape de Alan Aida, în rolul lui Hawkeye, neastâmpăratul, nonconformistul chirurg din serialul de televiziune M*A*S*H decât de personajul de film Rambo. De exemplu, un comandant al departamentului de training SEALS, din cadrul Centrului naval de război a afirmat într-un interviu pentru o revistă că „genul Rambo este primul care cade".

În timpul trainingului nostru, am observat că supravieţuitorii au un anume radar interior mereu activ. Orice se întâmplă sau orice fel de zgomot atrage o privire rapidă şi scurtă. Deţin o putere de conştientizare relaxată. Am început să îmi dau seama că nu era vorba doar de noroc sau de destin faptul că aceşti câţiva oameni s-au întors vii. Ceva legat de ei ca oameni a înclinat balanţa în favoarea lor.

Nu au afişat acea atitudine egocentrică de tipul „supravieţuieşte cel mai în formă". Din contră. Încrederea lor de sine era atât de puternică încât nu aveau nevoie să se poarte urât sau dur. Ştiau ce pot face şi aparent nu simţeau nevoia să demonstreze nimic nimănui. Noi, cei care ne instruiam, ştiam că dacă vă trebuie să intrăm într-o luptă pe viaţă şi pe moarte, alături de aceşti luptători am fi vrut să fim.

O definiţie practică

Peste ani, fiind student la psihologie clinică, am descoperit că psihologii şi psihoterapeuţii nu aveau prea multe cunoştinţe despre cei care fac faţă bine presiunii. După absolvire am început un proiect de cercetare pe cont propriu pentru a-i înţelege pe oamenii, cum am ajuns să îi numesc, cu personalităţi tipice supravieţuitorului. Criteriile dezvoltate i-au inclus pe cei care:

Au supravieţuit unei crize majore sau provocări.

Au depăşit criza prin efort propriu.

Au ieşit din această experienţă cu o rezistenţă şi abilităţi pe care nu le aveau înainte.

Au găsit experienţa ca fiind valoroasă după aceea.

Folosind aceste patru criterii ca pe un cadru de referinţă, am stabilit o serie de întrebări la care doream răspuns.

Cum reuşesc supravieţuitorii unor experienţe îngrozitoare să fie atât de fericiţi?

Există un tipar de bază comun în trăsăturile de personalitate ale supravieţuitorilor?

Poate un om să fie asemănător altuia cu aceeaşi personalitate de supravieţuitor, dar să fie unic ca individualitate în acelaşi timp?

Caracterul de supravieţuitor este înnăscut sau învăţat? Dacă este învăţat, de ce atâţia oameni cresc fără să-l fi învăţat?

Care este procentul de oameni cu personalităţi de supravieţuitor?

Cum sunt aceşti supravieţuitori când nu trec printr-o criză? Există vreo metodă prin care astfel de oameni pot fi identificaţi când lucrurile sunt liniştite?

Calea către o întreagă odisee

Unul dintre beneficiile unei bune educaţii este să înveţi cum… să înveţi. Mi-am păstrat curiozitatea şi o minte deschisă cât timp am citit autobiografiile şi am intervievat sutele de oameni de-a lungul anilor – supravieţuitori ai marşului morţii din Bataan, din timpul celui de-al doilea război mondial; evrei supravieţuitori ai

holocaustului; foşti prizonieri şi veterani de război; supravieţuitori ai cancerului, poliomielitei, loviturilor la cap şi a altor condiţii de sănătate dificile; supravieţuitori ai cutremurelor, tsunami, uragane şi a altor dezastre naturale; supravieţuitori ai violurilor, abuzului, alcoolismului, co-dependenţei şi dependenţelor; părinţi de copii ucişi; supravieţuitori ai falimentelor, pierderea jobului şi a altor evenimente de dezechilibru major în viaţă. Am devenit curios şi faţă de angajaţii publici care rămân veseli şi dedicaţi muncii lor chiar şi când cei pe care îi servesc se poartă urât cu ei.

Lăsând raţiunea într-un loc liniştit, am absorbit tot ce îmi spuneau oamenii. Am lăsat să se creeze în mintea mea un teritoriu care să permită conturarea unei hărţi proprii. Treptat, am început să observ anumite tipare, anumite calităţi previzibile şi modalităţi de reacţie. Am încetat să mă mai las surprins, de exemplu, când supravieţuitorii râdeau de ei înşişi vizavi de vreun lucru stupid pe care îl făcuseră.

Am aflat că supravieţuitorii sunt oameni obişnuiţi, cu defecte, griji şi imperfecţiuni. Când oamenii îi numesc eroi, nu sunt de acord cu asta. Căpitanul Chesley („Sully”) Sullenberg al zborului

US Airways 1549, care a aterizat în râul Hudson din New York, în 2009, şi-a subminat rolul în această aterizare de succes. A acordat mare parte din credit echipei sale, pregătirii şi experienţei. Interviurile acordate presei după incident de către echipaj au arătat că aceştia erau conştienţi că le va trebui timp pentru a se vindeca după această grea încercare, că nu sunt superoameni care să-şi reia imediat (dacă şi-o vor mai relua vreodată) viaţa pe care o aveau înainte. Într-un interviu cu Larry King, căpitanul Sully a spus: „Îmi va trebui un timp să integrez această experienţă în mine însumi şi să revin la un program de odihnă normal”. Deşi fiecare persoană aflată la bordul acelui avion şi-a urmat propriul drum spre recuperare, a fost un semn bun să vedem cum echipajul a făcut lumină peste toată această experienţă atunci când au

fost intervievaţi de David Letterman în *The Late Show*.

Este însă important de ştiut că şansa şi norocul sunt factori cheie atunci când câţiva oameni sunt împuşcaţi la întâmplare de cineva înarmat, blocaţi pe un vapor care se scufundă sau prinşi într-o clădire în flăcări. Este ca şi cum o monedă cosmică ar fi aruncată pentru a stabili care oameni vor fi omorâţi şi care nu. În fiecare criză şi situaţie disperată unii oameni au şanse mai bune de supravieţuire. Dacă sunteţi încă vii după o catastrofă, există o mică fereastră în timp când ceea ce faceţi este exact lucrul care face diferenţa.

Am aflatcă puţini oameni se nasc cu trăsăturile de supravieţuire complet intacte. Aceştia sunt atleţi cu abilităţi naturale în jocul vieţii şi au un talent înnăscut de a se descurca. Noi ceilalţi trebuie să muncim în mod conştient pentru a ne dezvolta abilităţile. Aşa cum trebuie să luăm lecţii şi să exersăm pentru a deveni muzicieni sau artişti, tot aşa trebuie să învăţăm şi cum să facem faţă presiunilor, oamenilor dificili, situaţiilor negative şi schimbărilor distructive.

Am aflat că unii dintre cei mai buni supravieţuitori au crescut în condiţii familiale îngrozitoare şi că mulţi dintre cei mai puţini capabili de a face faţă dificultăţilor vieţii provin din familii ideale.

Mulţi dintre cei mai puternici oameni din lume au trecut prin experienţe pe care nicio şcoală nu şi-ar permite să le exemplifice. Ei au învăţat să devină mai puternici în şcoala vieţii. Au fost abuzaţi, minţiţi, înşelaţi, jefuiţi, violaţi, maltrataţi şi loviţi cu tot ce poate arunca viaţa mai rău. Reacţia lor este de a se ridica, de a învăţa lecţia, de a-şi stabili nişte obiective pozitive şi de a-şi reconstrui viaţa.

Am mai aflat că oamenii rareori apelează la abilităţile lor cele mai puternice şi profunde până când nu sunt forţaţi să facă acest lucru din cauza unei adversităţi majore. Aşa cum a spus şi Julius Segal, un recunoscut cercetător al fenomenului de supravieţuire: „Într-un număr remarcabil de mare de cazuri, cei care au avut de suferit şi au reuşit să depăşească momentul descoperă că după tot

acest chin încep să trăiască la un nivel superior celui dinainte… Experienţele îngrozitoare din viaţa noastră, în ciuda durerii pe care ne-o provoacă, se pot transforma în salvarea noastră”.

De exemplu, fostul prizonier de război, comandant locotenent Charlie Plumb, a fost închis într-o celulă de piatră, de doi metri pe doi, timp de şase ani. Nu avea niciun geam şi nici ce să citească. Era frecvent legat fedeleş, bătut şi supus la dure şi epuizante interogatorii. Acum, când vorbeşte despre experienţa sa ca prizonier de război, spune: „Sunt probabil cei mai valoroşi şase ani din viaţa mea. Este incredibil ce poate învăţa un om din puţină tragedie… Simţeam cu adevărat că totul avea un anume sens, un anume sens pentru experienţa în sine”.

A progresa *versus* a deveni o victimă

Iar şi iar, veţi descoperi poveştile oamenilor care spun că aceste chinuri care le-au pus viaţa în pericol au fost cele mai valoroase experienţe din toată existenţa lor. La extremă, unii oameni, sănătoşi, care au o slujbă şi trăiesc în comunităţi sigure şi în familii iubitoare se plâng de vieţile lor de parcă ar fi torturaţi.

Diferenţa de reacţie a oamenilor subliniază faptul că modalitatea prin care interacţionăm cu evenimentele din viaţa noastră determină cât de bine supravieţuim şi progresăm. Atitudinea determină starea noastră de bine mai mult decât circumstanţele. Unii oameni se descurcă excelent în aceleaşi situaţii care îi copleşesc şi îi stresează pe alţii. În ultimii ani, mii de oameni şi-au pierdut slujbele fără să fi fost vina lor. Mulţi s-au simţit descurajaţi şi financiar la ananghie, în timp ce alţii şi-au recăpătat puterea, şi-au deschis mici afaceri de succes şi au progresat.

Din fericire, aproape toţi oamenii se nasc cu abilitatea de a învăţa cum să facă faţă situaţiilor nedrepte şi experienţelor deranjante. De fapt, toată lumea poate învăţa cum să facă faţă mai bine provocărilor vieţii. Se pot evita reacţiile de victimizare/ învinovăţire dezvoltând răspunsuri de învăţare/rezolvare.

Provocarea mea de a vă învăţa pe voi şi provocarea voastră de a învăţa de la mine

Ani întregi de observaţie şi studiu a celor mai buni supravieţuitori m-au convins de următoarele lucruri: [1]

Cumva o situaţie frustrantă pentru un profesor? Cum pot să predau cuiva ceva ce nu poate fi predat? Cum pot oferi un sfat de expert despre cum să supravieţuieşti şi să progresezi în condiţiile în care oamenii care încearcă să facă ceea ce spune un expert, le poate micşora de fapt şansele de a face faţă unor dificultăţi neaşteptate?

Modalitatea mea de a rezolva această provocare este să ofer mici trucuri despre cum să gestionăm propriul proces de învăţare. Dacă aţi citit destule cărţi de dezvoltare personală, probabil aţi observat că de cele mai multe ori autorii încep prin a afirma că niciuna dintre cărţile de gen existente pe piaţă nu a funcţionat prea bine pentru ei. Abia după ce au unit propria lor listă de obiceiuri sau principii au găsit calea către excelenţă, eficienţă, prosperitate, bunăstare, dragoste, putere, spiritualitate sau o mai bună toleranţă. Cartea lor, spun ei, vă va scuti din timpul şi efortul de a mai citi alte cărţi.

Eficienţa sau funcţionalitatea oricărui plan, provine însă din efortul depus pentru a învăţa ceva. În şcoala vieţii, responsabilitatea cade pe elev, nu pe profesor. Prin încercări şi greşeli învăţăm ce anume funcţionează pentru noi şi ce nu. Adevărata autoperfecţionare, stimă de sine şi dezvoltare spirituală provin din viaţa reală, experienţele zilnice şi nu din cărţi şi workshopuri.

Aşadar, abordarea mea este aceea de a pune la

---

1 Calitatea de supravieţuitor poate fi învăţată, dar nu vi se poate preda ca atare.

Calitatea de supravieţuitor şi spiritul de supravieţuire reies din obiceiurile noastre zilnice şi cresc şansele noastre la supravieţuire, în cazul în care s-ar dovedi necesare.

Oamenii instruiţi să acţioneze, să gândească şi să simtă aşa cum li s-a spus nu fac faţă provocărilor neaşteptate ale vieţii la fel de bine ca o persoană cu abilităţi dezvoltate independent, deoarece cei mai buni supravieţuitori şi-au dezvoltat fiecare în parte o anumită modalitate unică de a face faţă situaţiilor.

dispoziţie direcţii ajutătoare pentru a descoperi propria reţetă de supravieţuire, de a face faţă şi de a vă dezvolta propriile capacităţi de reuşită. Aceasta este o carte cu întrebări ajutătoare şi direcţii de lucru practice. Nu este o carte cu instrucţiuni. Gândiţi-vă la ea ca la un manual despre cum să vă descoperiţi abilităţile înnăscute pe care niciun alt om nu vi le poate dezvălui.

Ce subiecte voi aborda

Curiozitatea este una dintre cele mai importante calităţi pentru supravieţuire. Când puneţi întrebări despre cum funcţionează lucrurile, acumulaţi cunoştinţe practice pe care le puteţi folosi în situaţii nou apărute.

Industria muncii s-a schimbat drastic. Mulţi angajaţi lucrează acum fără o fişă a postului ca membrii ai unor echipe care se organizează independent. Începând cu capitolul 2 şi până la capitolul 6 veţi descoperi tot ce trebuie să ştiţi pentru a face faţă şi a progresa într-o lume aflată în continuă schimbare – fără o autoritate care să vă spună ce să faceţi. Aceste capitole vă arată că abilitatea de a progresa provine din modul în care simţim, gândim şi acţionăm, modalităţi pe care părinţii şi profesorii în mod normal nu le-au încurajat la copii, inclusiv direcţii care vă arată cum să-i acceptaţi pe oamenii cu atitudini negative.

Multe capitole conţin explicaţii ale principiilor psihologice implicate în proces. Puteţi sări peste acele părţi dacă nu vreţi să aflaţi decât direcţiile care vă pot ajuta să faceţi faţă anumitor situaţii, dar să aveţi în vedere că acest proces al învăţării nu trebuie să îl limitaţi la o singură ocazie. A înţelege principiile de bază vă va fi mereu de folos. Dacă vă daţi seama cum funcţionează principiile psihologice ale cauzei şi efectului veţi putea aplica ideile reieşite de aici unor situaţii variate noi şi neaşteptate.

Sugestie pentru dezvoltarea personală în anumite secţiuni din această carte veţi da peste sugestii încadrate într-un chenar, precum acesta. Dacă vreţi să obţineţi maximum de beneficii din această carte, faceţi-vă timp şi respectaţi ceea ce e scris aici. În plus, *Manualul*

învingătorului, un ghid creat pentru voi, vă este pus la dispoziţie pe www.THRIVE – net.com

Cei mai buni dintre supravieţuitori sunt aceia care găsesc o modalitate de a transforma ghinionul în noroc. Capitolul 7

explică de ce talentul de a descoperi întâmplător lucruri reprezintă un indicator de bază al atitudinii supravieţuitorului şi cum anume îl puteţi dezvolta şi voi.

Cea mai mare provocare pentru majoritatea oamenilor care încearcă să facă faţă situaţiilor dificile este să se elibereze de inhibiţiile interioare care acţionează precum un handicap emoţional invizibil. Cei mai mulţi copii se nasc cu motivaţia internă de a învăţa cum să supravieţuiască şi să progreseze, însă ceva se întâmplă cu ei în timpul copilăriei. Procesul natural de autoînvăţare este întrerupt atunci când părinţii şi profesorii încearcă să-i transforme pe băieţi şi pe fete în „băieţi buni" şi „fete bune". Acest fenomen este analizat în capitolul 8.

Ritmul susţinut al vieţii a creat numeroase provocări cu care se confruntă în prezent oamenii – prea multă presiune, prea multă schimbare, oameni negativişti, oameni furioşi şi evenimente care ne afectează viaţa şi mijloacele de trai care par dincolo de controlul nostru. În capitolul 9 şi 10 veţi descoperi direcţii specifice pentru a face faţă situaţiilor dificile astfel încât să deveniţi mai puternici. În fiecare dintre cazuri, efortul de a face faţă ne arată cum să progresăm transformând greutăţile în dezvoltare personală valoroasă. (Dacă în prezent încercaţi să faceţi faţă unei situaţii extrem de dificile, mergeţi direct la capitolul 9.)

Cum rămâne cu situaţiile de viaţă şi de moarte? Capitolele 11 şi 12 vă arată cum au procedat alţii atunci când au fost aruncaţi în cele mai groaznice situaţii posibile. Deşi nu există reţete de supravieţuire în caz de criză, dezastru şi condiţii dificile, putem învăţa din experienţa altora, aşa cum sugerează Julius Segal în cartea sa, *Wining Life's Toughest Battles* (n.tr.: Cum să câştigi cele mai dure bătălii cu viaţa). Valoarea pe care o obţinem

când învăţăm despre multe dintre modalităţile de a supravieţui este aceea că încercarea unei persoane de a supravieţui cancerului, de exemplu, poate fi cheia alteia care se luptă de luni întregi cu găsirea unei slujbe.

Nu există pe planeta aceasta fiinţă care să nu se confrunte cu suişuri şi coborâşuri. În capitolul 13 aflăm despre câteva dintre dificultăţile întâlnite de supravieţuitori tocmai pentru că sunt supravieţuitori şi mici trucuri pentru a şti cum să facem faţă.

Şi, în sfârşit, capitolul 14 vă pune la dispoziţie instrumentele necesare pentru a vă crea propriul plan de învăţare, care să vă ajute să vă dezvoltaţi o paletă de abilităţi de supravieţuire.

Friedrich Wilhelm Nietzsche, aşa cum a fost el citat în cartea lui Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (n.tr.: Omul şi căutarea sensului), spunea: „Ceea ce nu mă omoară, mă face mai puternic". *Personalitatea învingătorului* vă arată cum să faceţi exact acest lucru. Vă ajută să faceţi faţă schimbărilor distructive, să accesaţi dorinţa de a trăi şi să căpătaţi putere în faţa greutăţilor vieţii. Vă învaţă cum să transformaţi o experienţă urâtă şi nedreaptă într-un lucru bun pentru voi.

CAPITOLUL DOI

Curiozitatea ca joacă

Cum să învăţaţi ce nu vă poate învăţa nimeni

Multe dintre introducerile pe care le întâlnim în cărţile de psihologie definesc învăţarea ca fiind o schimbare în comportament relativ permanentă ce rezultă din experienţă, într-o lume aflată în continuă schimbare este important să înţelegem că schimbarea implică necesitatea de a învăţa. Cele două concepte, *schimbare* şi *învăţare*, sunt inseparabile.

Modalitatea de a învăţa care conduce la progres este cea reieşită din propria experienţă. Este acea modalitate de a învăţa pe care copiii mici o realizează când se joacă. A te juca înseamnă a învăţa – e în natura noastră.

Cum să învăţaţi despre modul în care funcţionează lucrurile: A experimenta viaţa

A te juca şi a experimenta se află în legătură cu supravieţuirea omului. Bebeluşii nu se nasc cu aceeaşi abilitate de a supravieţui pe cont propriu precum puii animalelor. Spre deosebire de alte specii, oamenii au nevoie de mai mult timp pentru a învăţa cum să aibă grijă de ei. Principiul important aici este: cu cât urmaşii unei specii se nasc mai pregătiţi pentru supravieţuirea pe cont propriu, cu atât mai puţin vor mai putea învăţa pe parcursul

Maria Montessori, recunoscută la nivel internaţional ca fiind un educator excepţional, a afirmat că joaca unui copil „este făcută fără efort şi îl ajută să capete noi forţe de care va avea nevoie în

Cu mulţi ani în urmă, psihologul Robert W. White a explicat în „Motivation reconsidered: The Concept of Competence" (n.tr.: Motivaţia Reconsiderată: Conceptul de competenţă), un articol apărut în *The Psychological Review*, că „atât de puţine lucruri înnăscute sunt puse la dispoziţia omului, încât multe trebuie învăţate pentru a face faţă mediului". Ceea ce se numeşte joaca unui copil „implică descoperirea efectelor pe care el îl poate avea asupra mediului şi a efectului pe care mediul îl va avea asupra lui. Până în punctul în care aceste rezultate sunt păstrate prin învăţare, aceştia îşi construiesc competenţe prin care fac faţă mediului în care trăiesc".

Cum învaţă oamenii ce sunt capabili să facă

Creşterea şi dezvoltarea fiecărei persoane sunt influenţate de trei tipuri diferite de învăţare. Una este învăţarea internă, motivată şi gestionată de sine şi care provine direct din *experienţă*; învăţarea care rezultă din nevoia de a explora şi a se juca.

Un alt tip de învăţare se petrece prin imitarea celor din jurul nostru. Prin *modelare* obţinem tiparele de acţiune ale altora.

Un al treilea tip de învăţare este controlat şi *gestionat de ceilalţi*. Din păcate, prea multă pregătire şi instruire din partea profesorilor şi părinţilor smulg unui copil capacitatea înnăscută pentru autoînvăţare. De aceea

unii elevi stau pasivi în banca lor şi aşteaptă să fie învăţaţi, şi unii angajaţi aşteaptă pasiv să li se spună ce să facă.

Aşa au fost crescuţi. Au devenit condiţionaţi, lăsându-i pe ceilalţi să le dea instrucţiuni despre cum să gândească, să simtă şi să acţioneze.

Blocând un copil într-o modalitate prestabilită de a acţiona, a gândi, a simţi şi a vorbi încă din copilărie, va face probabil lucrurile mai confortabile pentru adultul care îl creşte, însă copilul devine apoi precum un animal născut cu nişte tipare comportamentale predeterminate – este blocat să mai înveţe pe cont propriu şi pentru schimbările care vor apărea mai târziu în viaţă, într-o lume care se schimbă rapid, o persoană blocată într-un tipar fix este mai puţin capabilă să se adapteze.

Este important să înţelegem că există tendinţa ca predispoziţia înnăscută a unui copil de a pune întrebări să fie suprimată în loc să fie încurajată de către adulţi. Gândiţi-vă când eraţi copii. Eraţi lăudaţi că vă băteaţi la cap părinţii cu întrebări? Profesorii vă mulţumeau când întrerupeaţi lecţia cu o întrebare despre cu totul altceva? Probabil că nu. Aţi fost vreodată la vreo serbare de sfârşit de an în cadrul căreia absolvenţii din clasele mari să fie premiaţi pentru că au fost cei mai buni elevi la pus întrebări?

În majoritatea caselor şi şcolilor, a pune întrebări nu este văzut ca un talent aparte ce merită cultivat, cel puţin nu atât de important precum cel de a învăţa pe de rost răspunsurile. Aceasta este realitatea, deşi cei mai buni dintre supravieţuitori pun o groază de întrebări – întrebări bune, întrebări lipsite de pudoare, întrebări deranjante.

Cei care se adaptează şi progresează sunt precum nişte copii curioşi şi jucăuşi care nu cresc niciodată. Ei păstrează din copilărie o anumită curiozitate despre tot ce există. Adoră să înveţe cum anume funcţionează lucrurile şi devin încântaţi de asta, râd şi îi invită pe toţi cei din jurul lor să le arate. Astfel de oameni abordează deseori un anumit lucru care îi interesează într-o manieră ludică. Pentru ei, a fi jucăuş înseamnă a învăţa cum funcţionează

lucrurile. Le place să se joace cu situaţiile, cu oamenii şi cu propriile experienţe.

Copilul de cursă lungă întreabă: Cum funcţionează asta? Ce este asta? Dacă aş face asta şi asta ce s-ar întâmpla? Ce s-ar întâmpla dacă aş face altfel? Dacă aş încerca ceva diferit?

Cum să descoperiţi relaţia cauză – efect

Să experimentezi şi să te joci arată unei persoane relaţia dintre ce a făcut şi ce s-a întâmplat ca rezultat. Experimentând această relaţie, probabil că va repeta acţiunea pentru a-şi reconfirma că va exista acelaşi final. Sau va încerca o variaţie pentru a observa dacă finalul se modifică.

Experimentând obţinem cunoştinţe de primă mână despre inter-relaţionările dintre evenimente. Dacă se face asta şi asta, atunci în mod normal se obţin anumite rezultate. Dacă, de exemplu, şeful încearcă să îşi asume el meritul pentru efortul depus de echipă în respectarea deadline-ului, atunci probabil că angajaţii nu vor mai dori să muncească la fel de mult data viitoare când va fi vreo urgenţă. Experimentarea permite unei persoane să vadă singură ce anume se va întâmpla. Să experimentezi înseamnă să înveţi din propria experienţă.

Oamenii cu spirit ludic scotocesc, meşteresc sau pur şi simplu se prostesc. Scriitorul Robert Fulghum scrie în cartea sa, *All I Really Need to Know I Learned în Kindergarten* (n.tr.: Tot ceea ce trebuie să ştiu am învăţat la grădiniţă), despre cum îi place să sorteze hainele când le scoate din uscător pentru că „sunt pline de energie statică şi îţi poţi agăţa şosete pe tot corpul, iar ele rămân lipite”. Într-o zi, când soţia l-a găsit acoperit de şosete calde, „mi-a aruncat PRIVIREA ACEEA. Nu poţi explica mereu tot ceea ce faci, sper că ştii asta”.

Curiozitatea poate face o persoană să descopere că este în stare să iasă basma curată pentru asta. Când li se spune despre o anumită regulă, este posibil să o încalce doar pentru a vedea ce se întâmplă. Uneori, astfel de oameni conduc experimente secrete.

Cineva poate avea o aventură, de exemplu, doar pentru a afla cum este. Oamenii cu spirit ludic este posibil să pară că îşi irosesc timpul, dar din joaca lor învaţă despre ei înşişi şi despre lume.

Cum să deveniţi competenţi

De cele mai multe ori, soluţiile pe care le descoperim singuri funcţionează mai bine decât cele pe care ni le oferă alţii. Pe cei mai buni supravieţuitori nu prea îi deranjează când ceea ce văd şi gândesc nu se potriveşte cu felul de a gândi al celorlalţi. Vor experimenta diverse idei şi puncte de vedere pentru a vedea ce funcţionează cel mai bine. Nu par interesaţi de cine are dreptate. Sunt mai interesaţi de conexiunile dintre cauză şi efect. Ba mai mult, ei caută continuu informaţii şi idei noi care să le explice cum funcţionează lucrurile şi cum să facă lucrurile să funcţioneze mai bine.

Oamenii cu adevărat competenţi în orice domeniu de activitate sunt acei indivizi care merg peste învăţăturile profesorilor lor. Vor conştientiza ce sunt învăţaţi, vor imita ce fac alţii bine, iar apoi vor continua să înveţe ceea ce nimeni nu i-a putut învăţa. La polul opus, oamenii care respectă instrucţiunile despre cum să aibă succes, rareori vor atinge succesul dorit.

Gândiţi-vă la câţiva dintre cei mai capabili oameni pe care îi cunoaşteţi. Sunt eficienţi în primul rând datorită unui curs urmat sau vreunui program de training prin care au trecut? Nu. Eficienţa, competenţa, priceperea şi măiestria rezultă dintr-o învăţare automotivată şi autogestionată.

Cum să deveniţi inteligenţi în viaţa de zi cu zi

Psihologii care au creat testele de inteligenţă s-au lovit de o problemă. Tânărul de şaptesprezece, optsprezece ani se descurca la fel sau mai bine la testele de inteligenţă decât adulţii de treizeci sau patruzeci de ani. Oricât au încercat, psihologii nu au putut pune la punct un test de inteligenţă la care adulţii să obţină un punctaj mai bun decât liceenii boboci şi seniori. (Soluţia psihologilor a fost să facă un fel de scamatorie

profesionistă. Au decis să spună că punctajul mediu pentru fiecare grup de vârstă ar fi egal cu un IQ de 100. Prin urmare, deşi un tânăr obişnuit de optsprezece ani obţine un punctaj mai mare decât un adult obişnuit de patruzeci de ani pentru acelaşi test, li se acordă amândurora un IQ de 100.)

Testele de inteligenţă nu pot măsura cât de bine face faţă o persoană provocărilor vieţii. Nu măsoară isteţimea. Dacă testele de IQ ar face-o, un şofer de taxi fără educaţie ar obţine un scor mai mare decât un profesor la testul de supravieţuire pe străzile unui mare oraş. A avea un IQ mare nu are legătură cu a fi descurcăreţ în viaţă. Niciun proaspăt absolvent cu un master în administrarea afacerilor nu şi-ar fi putut asuma preşedenţia Apple şi să o readucă pe profit aşa cum a făcut Steve Jobs în 1997, când s-a reîntors la compania pe care a fondat-o. În 2009, a fost numit de către revista *Fortune* CEO-ul deceniului. Pentru asta *a fost nevoie* de cineva cu ani şi ani de experienţă.

Cum devin oamenii din ce în ce mai deştepţi odată cu trecerea anilor? Cum se face că o persoană poate deveni din ce în ce mai bună deceniu după deceniu?

A deveni mai deştept cu fiecare an înseamnă să ai o curiozitate jucăuşă de copil, să fii ghidat de ceea ce simţi şi să înveţi din experienţă. Psihologul Daniel Goleman, autorul *Inteligenţei emoţionale*, afirmă că această modalitate de a interacţiona cu lumea conduce o persoană în acel *flux* care dezvoltă inteligenţa emoţională. El afirmă că „fluxul reprezintă probabil fundamentul în valorificarea emoţiilor puse în slujba performanţei şi a procesului de învăţare”.

Devii mai deştept punând întrebări şi căutând răspunsuri, experimentând, fiind dispus chiar să arăţi ridicol şi să faci greşeli.

O astfel de orientare spre lume şi spre propriile experienţe vă permite să dezvoltaţi o înţelegere din ce în ce mai exactă a lumii voastre şi duce la dezvoltarea unor abilităţi din ce în ce mai bune.

Cum să învăţaţi din experienţă

Un specialist în reabilitare vocaţională mi-a spus la un moment dat: „În şcolile prin care treci în copilărie stai în clase unde întâi înveţi lecţia după care dai testul. În şcoala vieţii este exact pe dos. Mai întâi dai testul după care înveţi lecţia”.

Are dreptate. Întrebarea este cum anume o persoană sau o organizaţie învaţă din experienţă? Iată câteva direcţii de urmat:

Dacă sunteţi supăraţi, exprimaţi ceea ce simţiţi. Eliberaţi-vă emoţiile.

Reflectaţi la experienţa voastră; repetaţi-o în mintea voastră ca şi cum aţi fi nişte observatori. Evitaţi explicaţiile care fie justifică, fie condamnă ceea ce s-a întâmplat. Nu învăţăm când raţionăm, justificăm sau criticăm ceea ce am făcut. (Managerii zădărnicesc învăţarea când dau vina pe o persoană sau pe un grup pentru greşeli.)

Descrieţi experienţa. Spune ţi-o unui prieten. Scrieţi despre ea într-un jurnal.

Întrebaţi-vă ce anume puteţi învăţa din acea experienţă. Dacă acest lucru s-ar întâmpla din nou, ce aţi face de data asta?

Imaginaţi-vă că vorbiţi sau acţionaţi într-un fel mai eficient data viitoare.

Repetaţi cum anume faceţi acel lucru aşa cum vă doriţi.

Acordaţi-vă puţin timp pentru a reflecta asupra a ceva dificil prin care aţi trecut, precum un divorţ sau un conflict major la locul de muncă. Urmând paşii menţionaţi mai devreme veţi învăţa câte ceva despre voi. Mergeţi pe urmele pe care le-aţi ignorat iniţial. Decideţi ce veţi face şi ce nu veţi face data viitoare. Când procesaţi astfel experienţa vă veţi mări stima de sine şi astfel veţi face faţă pe viitor situaţiilor similare mai bine.

Râsul merge bine cu învăţarea

Să râdeţi de ceva ce aţi învăţat este un semn excelent că aţi deprins ceva cu adevărat valoros. Să învăţaţi ceva ce rezultă în dezvoltarea personală reprezintă atât un proces emoţional, cât şi mental. Acel tip de învăţare asociat cu o

competenţă mărită în viaţă se petrece şi în corp, nu doar în minte.

Râsul ca reacţie la învăţare înseamnă că s-a instalat o educare emoţională sănătoasă. Învăţarea intuitivă, în special despre voi înşivă, poate fi o experienţă încântătoare. Rămâne cu tine mult timp – mult mai mult decât informaţiile pe care le memorezi pentru un curs.

Joaca şi râsul reprezintă abilităţi de supravieţuire

Căpitanul Hawkeye Pierce, personajul jucat de Alan Aida în cunoscutul serial de televiziune *M*A*S*H*, este un bun exemplu de persoană care îşi folosea spiritul ludic pentru supravieţuirea emoţională. Hawkeye ştia că fiind un chirurg într-un spital de armată mobil, principala lui responsabilitate era să îşi folosească abilităţile medicale în slujba bolnavilor şi răniţilor. Ca recrut care privea războiul coreean ca pe o nebunie, îşi menţinea sănătatea emoţională jucându-se cu circumstanţele în care se afla.

În mijlocul morţii şi al vieţilor irosite, el inventa moduri de a se juca. Încălca reguli militare, dar nu îşi încălca niciodată standardele profesionale. Când zelosul maior Frank Burns îl ameninţa pe Hawkeye, acesta de obicei râdea şi găsea o modalitate de a-l pune în încurcătură pe maior.

Oamenii competenţi în ale vieţii procedează de obicei aşa – râd de ameninţări. Reacţionează precum un maestru în arta marţială atacat de un copil. Iar râsul lor amuzat poate fi suficient. Pentru că nu reacţionează ca şi cum s-ar simţi ameninţaţi, sunt capabili să îi dezarmeze pe oamenii care caută ceartă.

Joaca şi râsul merg împreună. Jucându-te te afli în contact cu ceea ce se întâmplă în jurul tău. Un spirit ludic îţi permite să-ţi menţii o atitudine de genul „Această situaţie este jucăria mea. Mă voi juca cu ea exact cum îmi doresc”. O prietenă mi-a povestit că s-a dus la spital cu una dintre prietenele ei pentru o operaţie la sân de extirpare a unei tumori maligne. În timp ce femeia a început să îşi revină din anestezie, prietena mea a întrebat: „Cum te simţi?” Femeia a privit bandajele de pe pieptul său şi a

spus: „Sunt bine, încă îmi mai am «teul»”.

„Ce mai ai?”

„Mi-au luat «decol», dar încă mai am «teul»”, a spus ea râzând.

Prietena mea mi-a spus: „Cu un astfel de simţ al umorului, am ştiut imediat că va fi bine”.

Un alt avantaj al umorului jucăuş este acela că îţi permite să redefineşti situaţia la nivel emoţional. Persoana care face observaţii pline de umor este relaxată, în stare de alertă şi concentrată pe situaţia care trebuie rezolvată. A te antrena într-un umor jucăuş poate duce la soluţii creative.

Beneficiile autoînvăţării

Curiozitatea, întrebările, joaca, experimentarea şi râsul permit unei persoane să înveţe lecţii importante din eşecuri şi să-şi dezvolte noi aptitudini. Carole Hyatt şi Linda Gottlieb au spus că în perioada în care făceau cercetare pentru cartea *When Smart*

People Fail (n.tr.: Când oamenii deştepţi eşuează), au descoperit că: „Aproape toată lumea cu care am vorbit, în special cei care deveniseră de curând oameni de succes, au experimentat eşecuri puternice în trecut/ Cele 176 de interviuri luate unor oameni de succes au arătat că „modul în care faci faţă eşecului te formează, şi nu eşecul în sine”. Au descoperit că majoritatea oamenilor pe care i-au intervievat erau genul care rămâneau mereu deschişi să înveţe, iar concluzia lor a fost: „Dacă învăţăm dintr-o experienţă, nu există eşec”.

Beneficiile pe care le obţinem din autoînvăţare includ abilitatea de:

A descifra rapid situaţii şi evoluţii viitoare.

A face faţă cu bine schimbărilor.

A descoperi o lecţie importantă în experienţele negative şi a anticipa următorul incident cu nerăbdare şi atitudine pozitivă.

A construi stima de sine şi a deveni mai dispus în a-şi asuma riscuri. Dacă lucrurile nu ies cum trebuie, tot ieşi în câştig învăţând ceva util.

A încerca direcţii de acţiune sugerate de ceilalţi pentru a vedea cât de bine funcţionează în cazul lor. Apoi a le adapta şi modifica pentru a se potrivi stilului lor, situaţiei şi scopului.

A dezvolta o hartă mentală din ce în ce mai precisă a lumii înconjurătoare.

A deveni din ce în ce mai buni odată cu trecerea anilor, învеţi constant la şcoala vieţii. Devii din ce în ce mai priceput în ale vieţii.

A deveni primul care adaptează sau creează o nouă modalitate de a face un anume lucru. Nu trebuie să aştepţi după alţii pentru a rezolva problemele şi a învăţa care sunt soluţiile.

— A învăţa noi modalităţi de a fi un potenţial angajat sau a oferi un nou serviciu sau produs unei lumi instabile, mereu în schimbare.

A învăţa încontinuu reprezintă un mod de viaţă pentru oamenii cei mai pricepuţi la supravieţuire şi progres. Când schimbarea este una constantă, a învăţa reprezintă o capacitate esenţială pentru a supravieţui. În continuare vom vedea că a învăţa din experienţă duce la o altă abilitate esenţială – flexibilitatea.

Flexibilitatea

O abilitate absolut esenţială

Pentru provocările dure va trebui, probabil, să apelaţi atât la logica, cât şi la intuiţia voastră. Deşi aceste calităţi pot părea contradictorii, să fii capabil să le utilizezi pe amândouă poate fi de un imens ajutor pentru a face ceea ce trebuie, atunci când trebuie.

O adolescentă pe nume Rosyann a stat la un moment dat în faţa mea şi mi-a povestit cum părinţii ei au divorţat când ea avea cinci ani şi cum tatăl ei a răpit-o după ce a ieşit într-o zi de la şcoală. A locuit cu el în California timp de aproape cinci ani înainte să fie arestat, iar ea să revină la mama sa.

Rosyann mi-a povestit de tristeţea resimţită când şi-a lăsat prietenii în California, cum a făcut faţă reîntoarcerii la o mamă pe care abia şi-o amintea şi cum a fost să

începă o nouă poveste într-un orăşel din Oregon după ce trăise aproape toată viaţa ei pe străzile marilor oraşe ale Californiei. Înainte ca Rosyann să plece, s-a oprit puţin şi mi-a spus: „Un singur lucru mă nedumireşte… /7. „Ce anume?” am întrebat.

Şi-a coborât privirea şi a început să se joace cu pantoful: „Ştiu că sunt o persoană sociabilă”, a spus ea cu privirea aţintită tot în pământ. „Îmi place compania oamenilor, dar uneori sunt asocială. Simt nevoia să fug de oameni şi nu vrea să am pe nimeni în preajmă”.

A aruncat o privire către mine pentru a-mi observa reacţia. I-am simţit precauţia din glas. „Foarte bine!”, i-am spus. „Mă bucur să aud asta! înseamnă că eşti o persoană sănătoasă mental”.

Ochii ei au început să se lumineze. A zâmbit în voie şi a izbucnit: „Uau! Adică nu sunt schizo…?”

„Deloc. Ba din contră. Eşti mai sănătoasă mental decât mulţi. Mă bucur să aud că simţi ambele stări”.

„Of”, răsuflă din răsputeri, „îmi făceam griji că aş fi schizo…”

„Nici vorbă. Adevăraţii supravieţuitori, cum eşti tu, au tot felul de sentimente opuse unul faţă de celălalt. Vei observa mai multe pe măsură ce vei creşte”.

Acest dialog dintre mine şi Rosyann are legătură cu descoperirea mea despre cei mai buni dintre supravieţuitori, care uneori se simt inadaptaţi, iar una dintre sursele cheie ale puterii lor este privită de unii oameni ca fiind instabilitate emoţională.

Acordaţi-vă un minut pentru a trece în revistă calităţile pe care le aveţi şi adăugaţi alte câteva importante pe care nu le-aţi trecut în revistă. Deşi informaţii valoroase despre supravieţuire le aflăm discutând cu alţii, multe repere se află în interiorul nostru. Ca evaluare generală, care dintre următoarele trăsături le recunoaşteţi în persoana voastră?

sensi d
bil ur
puter bl

nic ând
laş cu
rajos
matu co
r pilăros
cu
simţul se
umorului rios
dista pr
nt ietenos

Încre neînc
zător înrezător în
sine sine
Încre
zător în preca
ceilalţi ut
depen Indep
dent endent
Impul bine
siv organizat
fericit neferi
cit
coope
rant rebel
mând umil
ru
altrui
egoistst
Impli detaş
cat at
leneş munc
itor
logic creati
v
emoţi
calm onat
timid Îndră

zneţ
Iubito
r furios
conse Impre
cvent vizibil
dezor ordon
donat at
optim pesim
ist ist

Lucruri elementare pentru flexibilitatea supravieţuitorilor

La început, supravieţuitorii mă derutau. Erau serioşi şi plini de umor, muncitori şi leneşi, încrezători în forţele proprii şi precauţi. Nu erau într-un anume fel, erau în ambele feluri.

Aceasta a fost o barieră mentală greu de distrus. Majoritatea testelor de personalitate privesc o persoană într-un fel sau altul, nu în ambele feluri. De exemplu, revistele la modă includ chestionare de genul „Care este partenerul ideal”, rugându-i pe cititori să indice calităţile pe care trebuie să le aibă un partener de vis. Astfel de chestionare ofereau o serie de calităţi şi îi rugau pe cititori să aleagă dintre acestea. Întrebările erau de genul: „Partenerul ideal este extravertit sau introvertit?”, „Partenerul ideal este genul care critică sau genul lipsit de prejudecăţi?”, „Partenerul ideal este încrezător în sine sau nesigur?” Astfel de chestionare vă forţează să alegeţi dintre opţiunile pe care vi le oferă. Deseori, variante cuprinse în chestionar precum „toate cele de mai sus” sau „depinde de situaţie” sunt considerate invalide şi neluate în

Mulţi autori scriu despre oameni care sunt fie optimişti, fie pesimişti, care au personalităţi de tip A sau de tip B. Şi totuşi, mulţi dintre supravieţuitori sunt atât optimişti, cât şi pesimişti, nerăbdători, dar şi calmi. Cum se poate ca o persoană să fie şi aşa şi aşa? Care este relaţia dintre a fi un învingător şi a avea trăsături de caracter paradoxale?

La întrebarea dacă există o anumită trăsătură sau calitate ce contribuie mai mult la atitudinea lor de supravieţuitori, de obicei aduc în discuţie flexibilitatea sau adaptabilitatea.

Dar ce înseamnă să fii flexibil? Ce anume face posibilă flexibilitatea mentală şi emoţională?

Răspunsul îl găsim în scrierile lui T.C. Schneirla, un om de ştiinţă faimos pentru studiile sale asupra comportamentului animalelor, care a tras concluzia că pentru a supravieţui, orice creatură trebuie să fie capabilă să se îndrepte către mâncare şi siguranţă sau să se îndepărteze de pericol. Schneirla a descris abilitatea de a se îndrepta către ceva, dar şi de a bate în retragere ca fiind „un tipar bipolar de adaptare”.

Pentru că avem două sisteme nervoase ce funcţionează în contrabalans, putem alerga veseli către ceva sau putem fugi înfricoşaţi de altceva. Pentru că putem face ambele lucruri, avem opţiunea de a răspunde fie într-un fel, fie în celălalt.

Aşa cum ne putem mişca corpurile în diferite moduri, datorită sistemului nostru muscular aflat în opoziţie, tot astfel putem experimenta emoţii contradictorii, deoarece sistemul nostru nervos simpatic şi parasimpatic funcţionează tot într-o opoziţie controlată. Sistemul parasimpatic ne permite să reacţionăm relaxaţi şi liniştiţi, în timp ce sistemul simpatic ne permite să avem în alte situaţii reacţii de genul luptă sau fugi.

Aceste sisteme nervoase aflate în contrabalans ne permit să avem o serie de reacţii variate în faţa unor situaţii la fel de variate. Pentru că avem două sisteme nervoase ce guvernează într-o opoziţie controlată ne putem îndrepta către ceva anume cu bucurie sau cu frică. Pentru că putem experimenta ambele stări, avem posibilitatea de a alege să reacţionăm fie într-un fel, fie în celălalt.

Flexibilitatea emoţională şi mentală

Principiile psihologice îşi găsesc, de obicei, echivalentul în personalitate. Ce spune corpul este

reflectat de cele mai multe ori la nivel mental. Echivalentul regăsit în personalitate a contrabalansului sistemului nervos şi muscular este reprezentat de trăsăturile de personalitate opozante – calităţile paradoxale – care permit individului să răspundă în ambele feluri.

Trăsăturile de personalitate bipolare măresc capacitatea de supravieţuire permiţând unei persoane să fie într-un anumit fel sau în altul în orice situaţie sau să se încadreze oriunde în acest continuum dintre cele două extreme. A avea trăsături bipolare înseamnă să fii mult mai adaptabil, nu să fii ori într-un fel, ori în altul. Înseamnă să fii mândru şi umil, egoist şi altruist, cooperant şi rebel.

Reacţiile

Perechile de trăsături bipolare, paradoxale sau în contrabalans sunt esenţiale pentru modul de a fi al unui supravieţuitor, pentru că oferă posibilitatea de a alege cum anume să reacţionezi. Reveniţi la lista prezentată mai înainte. Observaţi câte perechi aţi bifat. Cu cât aţi recunoscut mai multe trăsături opuse în voi, cu atât este mai probabil că deţineţi calităţile unui supravieţuitor. Dacă aţi mai adăugat şi altele pe listă, atunci cu atât mai bine. Lista nu este bătută în cuie. Nici nu ar putea fi. Lista este prezentată pentru a demonstra principiul bipolar.

Oamenii care se ţin bine pe poziţii în ceea ce eu numesc slujbe de foc deţin, de obicei, multe dintre aceste calităţi paradoxale. Asistentele-şef, de exemplu, trebuie să facă faţă urgenţelor; cererilor venite din partea pacienţilor, administratorilor, doctorilor, familiilor pacienţilor şi companiilor de asigurări; şi nevoilor multitudinii de secţii ale unui spital, respectând în acelaşi timp legile ce guvernează activităţile saloanelor spitaliceşti.

Angajaţii lumii de azi, o lume în continuă schimbare, trebuie să reacţioneze în diferite moduri în faţa diverselor cerinţe. A răspunde fix în acelaşi mod aceloraşi situaţii vă reduce abilitatea de a vă adapta la evenimentele şi circumstanţele mereu schimbătoare. Abilitatea de a răspunde în moduri variate vă oferă posibilitatea alegerii şi vă permite să fiţi mult mai adaptabili – chiar dacă a avea

calităţi bipolare poate părea ciudat.

De ce este flexibilitatea vitală?

Lucrul important este să deţineţi cât mai multe dintre aceste perechi de trăsături opuse, oricare ar fi. acestea. Cu cât lista acestor trăsături paradoxale sau bipolare vă caracterizează, cu atât sunteţi mai complecşi şi cu atât faceţi faţă mai bine oricăror situaţii ar apărea. Oamenii implicaţi în proiectul meu de cercetare a personalităţii supravieţuitorilor sunt de acord că a fi flexibil şi adaptabil reprezintă punctul central în personalitatea unui supravieţuitor.

De ce a avea o personalitate complexă vă creşte şansele de supravieţuire? A avea la îndemână o varietate de răspunsuri este un lucru crucial în momentul în care vă trebuie să faceţi faţă unor condiţii variate, neprevăzute, haotice sau schimbătoare. Oamenii de succes din orice profesie ştiu că este mai bine să avem la îndemână mai multe răspunsuri posibile decât să fim limitaţi doar la câteva.

Adaptarea reprezintă cheia supravieţuirii în natură, dar şi printre oameni. Doi biologi, Lorus J. Milne şi Margery Milne, comentează pe marginea tiparelor de succes ale supravieţuirii în regnul animal şi vegetal:

Plantele şi animalele care supravieţuiesc prin progeniturile lor sunt cele norocoase. Ele deţin combinaţia câştigătoare: un tipar de succes care se potriveşte locului şi timpului şi abilitatea de a modifica tiparul în direcţia corectă la fel de repede precum schimbările de mediu. Cei mai norocoşi dintre ei deţin un factor de adaptare latent, încă nefolosit, ce pare pregătit pentru alterarea care încă nu a venit. Au din start un avantaj în lumea aflată în continuă schimbare. Cei mai puţin norocoşi sunt aceia al căror tipar comportament îi limitează unei singure situaţii. Aceştia dispar pentru totdeauna.

Aron Ralston, un alpinist care în 2003 a fost prins sub un bolovan de 360 de kg, spunea că şi-a dat seama imediat care îi erau opţiunile: să fie găsit, să sape în bolovan, să mişte bolovanul sau să-şi taie braţul. Pentru el,

moartea nu era o opţiune. După şase zile în care dispăruse orice speranţă faţă de primele trei opţiuni (ba chiar acceptându-şi propria moarte) a ajuns să îşi amputeze propriul braţ. Aron a povestit că în timpul chinului său a experimentat toată gama de emoţii şi stări mentale. A povestit cum a dezbătut cu el însuşi dacă să-şi taie sau nu braţul. Discuţia cu el însuşi a variat de la una optimistă la una pesimistă, dar într-un final a fost capabil să facă ceea ce era nevoie pentru a supravieţui.

Greşeală cu un singur sens

Dacă vă uitaţi la cineva care nu face faţă prea bine vieţii, de obicei asta se întâmplă pentru că mereu gândeşte, simte sau acţionează doar într-un singur fel şi nu ia niciodată în considerare şi opusul. Atât de mulţi oameni, de exemplu, sunt prinşi în iureşul de a nu se opri nicicând, încât pierd din vedere şi contrabalansul necesar, acela de a se opri.

O persoană care nu poate să acţioneze decât într-un singur fel dă dovadă de foarte puţin autocontrol şi prin urmare trebuie ţinută pe linia de plutire de forţe externe ei. Să luăm, de exemplu, pe cineva care nu ştie când să se oprească din vorbit. O astfel de persoană nu se opreşte şi va continua până când cel care ascultă va pune punct conversaţiei. Cu cât o persoană îşi poate respecta mai puţin tiparul favorizat, cu atât se simte mai neajutorată şi controlată de forţe externe.

Mulţi studenţi se comportă de parcă ar avea doar două opţiuni când vine vorba de studii. La o extremă se află tocilarul, iar la cealaltă petrecăreţul. Studenţii care ies cei mai câştigaţi din perioada studenţiei sunt cei capabili să şi înveţe, dar să se şi dissunt eficienţi când vine vorba de a învăţa, după care se opresc şi îşi fac timp şi pentru alte activităţi importante.

Un agent de vânzări m-a întrebat odată de ce uneori are perioade, care se întind pe zile întregi, în care nu se poate mobiliza să facă nimic. Îmi spunea că atunci când era în formă putea lucra ore în şir. Dispozitivul său de filtrare a apei era atât de căutat încât putea intra într-un

bar la ora 1 noaptea şi să vândă barmanului plus câtorva dintre clienţi. Dar uneori rămânea fără energie şi nu mai reuşea să iasă cu zilele din casă.

Problema? Nu ştia când să se oprească, să ia pauză şi să se odihnească. Corpul său se proteja şi prelua controlul la un nivel mult mai puternic decât voinţa lui.

În workshopurile despre rezilienţă dedicate managerilor, de multe ori îi împart în grupuri mici şi le cer să noteze trăsăturile celui mai slab şi celui mai bun manager pe care l-au cunoscut vreodată. Când grupurile citesc listele reiese foarte clar că un manager eficient este unul flexibil. O astfel de persoană se adaptează bine. Managerii extraordinari sunt orientali atât către oameni, cât şi către rezultate. Sunt prietenoşi şi serioşi.

Ideea este că vechiul mod de gândire includea faptul că trăsăturile de personalitate sunt constante în toate situaţiile. Noua modalitate de gândire implică faptul că trăsăturile voastre sunt o funcţie a modului în care alegeţi să interacţional în situaţia în care vă aflaţi.

În cadrul echipelor de lucru, de exemplu, o persoană flexibilă, adaptabilă, poate fi acel lider informai, când lucrurile se precipită, sau adeptul liniştit, atunci când lucrurile merg bine. Poate fi creativul care face brainstorming, atunci când grupul experimentează un blocaj, sau vocea conservatoare a prudenţei, dacă ceilalţi experimentează prea multe idei noi. În cazul în care grupul este mult prea optimist este posibil ca această persoană să fie pesimistă, dar să fie optimistă atunci când grupul este pesimist.

O modalitate mai eficientă de a observa oamenii şi care permite o mai bună înţelegere este aceea de a presupune că fiecare persoană este mult mai complexă, imprevizibilă şi unică decât orice etichetă. Acceptând că o persoană este mult mai complexă decât orice teorie devine posibilă opţiunea ca o persoană să fie într-un anume fel, dar să fie şi opusul acestui tipar de a fi.

Descriind ce simt, ce gândesc şi ce fac oamenii prin adverbe şi adjective, în loc să îi etichetăm cu un substantiv,

atunci când se schimbă de la o situaţie la alta, ne putem simţi confortabil cu această schimbare fără să ne supărăm că nu rămân consecvenţi felului în care i-am etichetat noi. De exemplu, dacă voi consideraţi o persoană ca fiind „pesimistă”, nu lăsaţi prea mult loc acelei persoane să iasă din acel tipar de percepţie şi de a se comporta într-o manieră cât de cât optimistă – cel puţin în mintea voastră, în loc de asta, descrieţi persoana ca fiind pesimistă atunci când face lucruri pesimiste. Astfel este mult mai uşor să le permiteţi să fie din când în când şi optimişti. Recunoscând trăsături flexibile în alţii vă ajută să vi le dezvoltaţi pe ale voastre.

Dezvoltarea flexibilităţii emoţionale

Dacă a fi flexibil din punct de vedere emoţional este ceva de dorit, întrebarea cea mai practică ce merită pusă este: „Cum anume îşi poate dezvolta o persoană aceste abilităţi bipolare sau paradoxale atât de importante pentru a obţine flexibilitatea necesară supravieţuirii?

Pentru adulţi, calea spre dezvoltare depinde de un anume punct de pornire. De exemplu, dacă nu vă plac conflictele, calea către dezvoltare este de a învăţa să fiţi fermi şi dispuşi să vă confruntaţi.

A întreprinde o astfel de acţiune este un lucru dificil însă şi necesită ani de practică. Cum aşa? A dezvolta o astfel de abilitate de contrapunere implică de multe ori din partea voastră un comportament pe care înainte îl ridiculizaţi sau îl condamnaţi când îl observaţi la ceilalţi. O persoană educată să nu se enerveze niciodată are de obicei o percepţie negativă despre oamenii care îşi exprimă furia. Dacă sunteţi autoritari şi competitivi, oamenii conciliant̨i sunt văzuţi ca fiind şterşi, molâi şi temători.

Percepţiile unidirecţionale, indiferent de context, sunt exemple ale gândirii polarizate care simt repulsie faţă de oponenţii noştri antipatizaţi, faţă de anti-modelele noastre. De aceea, atunci când o persoană nehotărâtă este nevoită să înveţe ce înseamnă a fi hotărât, de obicei reacţia este „Nu aş putea face asta”. Pentru ca ea să fie

hotărâtă înseamnă să se comporte precum acel om autoritar pe care îl dispreţuieşte.

În mod similar, atunci când un individ care induce teamă şi are un comportament dur este sfătuit să fie mai laudativ la adresa celorlalţi sau să fie un ascultător mai bun, reacţia este de a spune nu. Ca o persoană autocrată să fie un bun ascultător, să-şi exprime aprecierea sinceră şi să se lase influenţată de subordonaţi ar însemna să se comporte ca o persoană dispreţuită, slabă, laşă, care se lasă împinsă de colo-colo.

Aversiunea emoţională faţă de anti-modelele voastre îşi are sursa adânc în subconştientul nostru şi nu este uşor de depăşit. Este nevoie de o combinaţie între frustrare şi curaj pentru a deveni mai paradoxal – frustrare atunci când abordarea voastră obişnuită nu funcţionează bine în situaţii importante şi curajul de a recunoaşte meritul în ceea ce dispreţuiaţi înainte la ceilalţi. Vom analiza mai în profunzime acest proces în capitolele 8 şi 9. Pentru moment, însă, vom cerceta o altă barieră în calea devenirii unei persoane cu trăsături paradoxale.

Nu e uşor să fii polivalent

Moshe Feldenkrais, renumitul iniţiator al tehnicilor de mişcare corporală care favorizează o mai bună integritate fizică, subliniază în cartea sa, *Awarness Through Movement*, că „reversibilitatea reprezintă trăsătura distinctivă a mişcărilor voluntare”. O acţiune ce nu poate fi reversibilă este involuntară. Este reflexivă şi nu se află sub control conştient. Dacă reacţionaţi mereu într-un singur fel şi niciodată la modul opus, vă veţi trezi uneori în imposibilitatea de a vă opri să faceţi sau să spuneţi din reflex, ceva ce mai târziu veţi regreta.

Întoarceţi-vă la lista de trăsături pe care aţi completat-o mai devreme în acest capitol. Doar citind despre beneficiile de a deţine trăsături care se contrabalansează şi o natură flexibilă şi a nu rămâne blocat în construcţii de genul „ori-ori”, ce alte trăsături de pe listă puteţi bifa acum?

Cum să învăţaţi despre atitudinile negative şi pozitive

A deveni flexibil presupune dezvoltarea de atitudini care pot părea contraintuitive. Unul dintre cele mai enervante lucruri din această viaţă ţine de asocierile cu oamenii care se plâng mereu. Vă enervează la culme să fiţi nevoiţi să staţi în preajma unui coleg sau membru al familiei care e în mod constant negativist. E dureros să vă critice fiecare sugestie şi să nu vadă nimic bun în planurile pe care le faceţi. Nu ar fi un lucru atât de rău dacă persoană în cauză ar fi cântărit cu atenţie sugestia voastră, i-ar fi evaluat meritele, iar apoi ar fi subliniat care sunt minusurile. Este enervant faptul că aceşti oameni cu atitudini negativiste reacţionează dintr-un reflex pesimist la care nu se gândesc.

Funcţionează încercarea de a-i face pe aceşti oameni să-şi schimbe atitudinea? Nu. Ei resping eforturile voastre de a-i face să vadă lucrurile într-o manieră mai pozitivă. Efortul vostru de a opera un transplant de atitudine nu are şanse de reuşită dacă receptorul nu este receptiv.

Se poate face ceva în acest sens? Da, imediat ce aţi înţeles sursa problemei, va ieşi la iveală şi o soluţie.

În cadrul primelor mele workshopuri cu tema „Cum să vă menţineţi atitudinea pozitivă în situaţii negative” am hotărât să aflu ce anume credeau participanţii despre diferenţele dintre cineva cu o atitudine pozitivă şi cineva cu o atitudine negativă. I-am împărţit în grupuri mici şi i-am rugat să noteze diferenţele.

Lista următoare este doar un exemplu a ceea ce născocesc de obicei oamenii:

ATITUDINE POZITIVĂ	ATITUDINE NEGATIVĂ
prietenos	urâcios
vesel, zâmbitor	trist, bosumflat
deschis la minte	Îngust la minte
Îi	dă vina pe

acceptă pe ceilalţi	ceilalţi
optimist	pesimist
de ajutor	caută scuze
are umor	se vaită
bun ascultător	necomunicativ
atitudine constructivă	caută defecte
se simte bine	
muncind	se plânge

Cine este negativist?

Ceva din aceste două liste m-a pus pe gânduri. Descrierile păreau lipsite de echilibru. Acordaţi-vă un moment să vedeţi dacă depistaţi despre ce este vorba. Acordaţi o atenţie specială tonului emoţional al fiecărei liste. Descrierile din cele două liste exprimă convingerea că a fi pozitiv este mai de dorit decât a fi negativist. Lista cu atitudini pozitive pare mai degrabă un elogiu funerar. Include afirmaţii cu care oamenii se identifică şi pe care le folosesc pentru a se descrie. Lista cu atitudini negative conţine cuvinte pe care le folosim pentru a-i descrie pe oamenii care ne enervează.

Ceea ce ne arată cele două liste este că mulţi dintre oamenii cu atitudini pozitive au o atitudine negativă despre oamenii cu atitudini negative!

Un handicap emoţional

Convingerea că o gândire pozitivă e de preferat uneia negative reprezintă versiunea teoriei personalităţii copilului despre omul bun şi omul rău. (Găsiţi mai multe informaţii despre handicapul copilului bun în capitolul 8.) Dacă modul vostru de gândire faţă de oamenii optimişti şi cei negativişti este similar celor două liste, atunci ştiţi că,

de fapt, convingerea voastră este cea corectă, însă inconvenientul este acela că reacţionând faţă de un lucru nedorit veţi fi neajutoraţi în faţa unei astfel de persoane. Este din punct de vedere emoţional un handicap.

Cum aşa? Dintr-o multitudine de motive. În primul rând, pentru că percepţia noastră se bazează pe contraste, vă folosiţi de persoana negativă (rea) ca punct de referinţă pentru identitatea voastră proprie de persoană pozitivă (bună). În al doilea rând, consideraţi că pentru îmbunătăţirea lucrurilor, persoana negativistă ar trebui să se schimbe şi nu voi. În al treilea rând, consumaţi mult timp şi energie în eforturi nereuşite de a-l face pe celălalt să nu mai fie persoana de care identitatea voastră de fiinţă bună are nevoie ca el să fie.

Aceste motive ne ajută să înţelegem de ce în majoritatea familiilor, organizaţiilor şi grupurilor de lucru, o persoană cu o atitudine negativă deţine cea mai mare putere. Mintea voastră este setată să creadă că situaţia nu se va îmbunătăţi niciodată până nu se va schimba cealaltă persoană. V-aţi pus soarta în mâinile unei alte persoane pe care apoi daţi vina pentru că nu este capabilă să se schimbe. Lăsaţi teren de acţiune gândirii lor negative pentru ca apoi să vreţi ca ei să renunţe la această putere.

Se întâmplă destul de des ca participanţii la un workshop să mărturisească: „Am venit la workshopul tău pentru că eu mereu am fost o persoană pozitivă, însă acea persoană…” Din acest moment restul cuvintelor sunt destul de previzibile pe măsură ce atrag atenţia că partenerul, copilul sau colegul ar fi o persoană negativistă.

În momentul în care o persoană cu o atitudine pozitivă arată o atitudine negativă faţă de alte atitudini negative, undeva în lumea acelei persoane există cineva care îi face viaţa grea. Este un pariu sigur, pentru că aşa funcţionează legile naturii. Ideea este că persoana operează prin identitatea sa de copil bun atunci când afirmă că acţionează în felul acesta spre binele celeilalte persoane.

Dacă listele voastre care descriu atitudinile pozitive

şi negative sunt asemănătoare cu listele prezentate mai devreme, acest lucru demonstrează că vi s-a implementat un mod de gândire rigid, care din punct de vedere emoţional reprezintă un handicap. Atitudinea voastră strictă faţă de oamenii negativişti oferă posibilitatea acestor oameni să deţină şi mai mult control decât voi asupra anumitor situaţii. Fiind negativişti, ei vă pot supăra şi vă fac să pierdeţi timp şi energie încercând să faceţi faţă negativismului lor, pentru ca în final eforturile voastre să se transforme în frustrări.

Ce se poate face? în primul rând, recunoaşteţi că durerea voastră, frustrarea şi lipsa succesului sunt semne că voi nu înţelegeţi ce se petrece. În al doilea rând, spuneţi stop gândirii de tip victimă. „Dacă s-ar putea schimba, viaţa mea ar fi mult mai bună" în al treilea rând, comutaţi-vă pe modul de gândire empatic, flexibil, caracterizat de curiozitate, al supravieţuitorului. Descoperiţi ce anume este valid în tiparele de gândire şi în cele emoţionale negative pe care o persoană le repetă la nesfârşit.

De multe ori, oamenii cu atitudini negative obţin beneficii astfel, câştigă atenţie (chiar dacă negativă), nu sunt nevoiţi să îşi ascundă sentimentele, evită responsabilitatea pentru orice rezultat negativ ar reieşi de aici şi sunt lăsaţi în pace. Puteţi rezolva cu aceşti oameni care vă seacă de energie evitându-i, nemaiacordându-le atenţie, rugându-i să vă respecte timpul şi atenţia pe care le-o acordaţi, rugându-i să mai vadă şi lucrurile pozitive, făcându-i să îşi vadă propriile doleanţe mult mai exagerate decât sunt ele de fapt sau pur şi simplu să vedeţi în nemulţumirile lor modalitatea de a plânge a adultului – şi să le refuzaţi acest lucru. Alte tactici de a face faţă persoanelor pe care nu le puteţi evita presupun: să îi faceţi să clarifice care este rezultatul pe care caută să îl obţină, să le indicaţi toate problemele pe care ei cred că voi le veţi întâlni sau să le scrieţi pur şi simplu doleanţele sau previziunile rele – astfel încât fie să se liniştească înainte de a veni să vă abordeze, fie să daţi de urma rezultatelor previziunilor şi să vedeţi dacă negativitatea lor este sau nu

validă.

Multor oameni cu trăsături de personalitate opuse sau în contrabalans li s-a spus că este ceva în neregulă cu ei. Oamenii cu o gândire rigidă nu pot face faţă prea bine oamenilor complecşi sau negativişti şi de multe ori îi privesc ca fiind defecţi. Femeile, în general, au mult mai multe trăsături paradoxale decât bărbaţii, prin urmare au mai multe trăsături ce ţin de un supravieţuitor.

Întrebări pentru a vă întări gândirea flexibilă

A fi paradoxal este un lucru cu care vă simţiţi confortabil?

În copilărie, vi se permitea să fiţi inconsecvenţi în gândire, simţire şi acţiuni?

Aţi fost instruit să gândiţi, să acţionaţi sau să simţiţi într-un singur fel? Ce s-a întâmplat când aveaţi sentimente sau gânduri inconsecvente? Când cineva cunoscut se poartă, simte sau gândeşte în moduri contradictorii, rămâneţi relaxaţi? Toleranţi faţă de inconsecvenţele lor? Din cunoştinţele voastre despre supravieţuitori, puteţi verifica existenţa trăsăturilor paradoxale sau bipolare?

Puteţi lua în considerare ideea de a avea o atitudine pozitivă faţă de oamenii negativişti?

Într-o vară, susţineam un worksop numit „Indicatori ai fitnessului psihologic” în cadrul unei conferinţe despre educaţia în sănătate. Am susţinut acelaşi workshop cu un an în urmă şi pe unii dintre participanţi i-am recunoscut. I-am întrebat de ce au ales să participe din nou. O femeie de douăzeci şi ceva de ani mi-a răspuns: „Anul trecut mi-am dat seama în urma participării la workshop că nu sunt schizofrenică. M-aţi ajutat să văd că a avea două sentimente aflate în opoziţie este un lucru sănătos, nu dăunător”. S-a oprit şi a făcut o pauză, s-a uitat în ochii mei şi a mai adăugat: „Aveam nevoie de asta. Nici nu ştiţi câtă nevoie aveam de asta. M-am întors să aflu mai multe anul acesta”.

Câteva săptămâni mai târziu, o femeie m-a luat deoparte după ce mi-am încheiat discursul despre personalitatea supravieţuitorului, în cadrul grupului ei de

lucru format din femei. Mi-a strâns mâna ferm şi mi-a spus: „Mulţumesc! M-aţi vindecat de boala mea mentală”.

Ajungem acum la câteva noi întrebări: Cum reuşesc unii oameni imprevizibili, paradoxali, schimbători să fie extrem de eficienţi, pe când alţi oameni imprevizibili ar face orice măcar să se apropie? Ce anume oferă direcţie oamenilor paradoxali? Cum anume ştiu ce să facă în situaţii în care nu au mai fost până atunci? Cum ştiu ce să nu facă? Şi dacă a deţine trăsături paradoxale oferă opţiuni de reacţie, ce anume le determină alegerile?

Răspunsurile la aceste întrebări pot fi găsite examinând un motiv puternic întâlnit în vieţile celor mai buni supravieţuitori: nevoia de a vedea că lucrurile merg bine.

CAPITOLUL PATRU

Imperativul sinergiei

Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Cei mai buni supravieţuitori sunt la fel de buni în a rezolva problemele. Sunt îndemânatici. Sunt inventivi. Deseori vin cu soluţii remarcabil de simple pentru probleme dificile, deoarece doresc ca totul să decurgă bine.

Un bun prieten mi-a spus o poveste des auzită în Japonia despre una dintre cele mai mari companii de fabricare a săpunului. Primiseră o plângere din partea unui consumator care achiziţionase o cutie de săpun goală. La ancheta internă s-a descoperit că, din când în când, din motive pe care inginerii companiei nu le-au putut explica, acest lucru se întâmpla.

În timp ce se încerca găsirea unei soluţii pe termen lung, unui grup de ingineri i s-a cerut să găsească o modalitate de a împiedica alte cutii goale să fie expediate. Au pus la punct rapid un dispozitiv scump de scanare cu ajutorul căruia să descopere eventuala cutie goală. Dispozitivul lor asamblat în grabă nu a funcţionat corect, provocând mari neplăceri departamentului de producţie.

Între timp, unul dintre muncitorii de la banda de asamblare şi-a asumat sarcina de a găsi o soluţie

temporară, în timp ce inginerii lucrau la perfecţionarea echipamentului lor de scanare. A instalat un ventilator electric lângă banda pe unde ieşeau cutiile. Orice cutie goală de săpun care trecea prin dreptul ventilatorului era pur şi simplu aruncată de pe bandă.

Nevoia ca lucrurile să meargă bine

Nevoia de a vedea că lucrurile merg bine explică de ce unii oameni sunt mai buni supravieţuitori decât alţii. Nevoie de a avea o bună sinergie reprezintă pentru ei un principiu motivaţional central în vieţile lor. Această motivaţie ne ajută să ne explicăm de ce au aceştia bun simţ şi, la nevoie, pot rezolva o situaţie cu care niciun alt om nu s-a mai confruntat până atunci.

Intuiţia lor de a şti când lucrurile merg bine şi când nu provine nu din respectarea regulilor sau memorarea tehnicilor. Provine dintr-o conştientizare interioară sau dintr-un sentiment legat de legile şi principiile naturii. Au un profund sentiment a ceea ce Mihaly Csikszentmihalyi numea în cartea sa, *Flow*: *The Psychology of the Optimal Experience*, „flux”. Atunci când lucrurile nu merg bine, aceşti oameni nu se plâng; în schimb, au sentimentul puternic de a face îmbunătăţiri.

Când lucrurile merg bine, cei mai buni supravieţuitori au tendinţa de a se pierde în decorul evenimentelor. Pot părea leneşi sau distraşi, dar nu e cazul. Atitudinea lor este în mod normal următoarea: De ce să irosească o persoană energie dacă nu este nevoie? Nu au nevoie să îşi afişeze punctele forte. Nu au nevoie să manipuleze evenimentele în scopul de a obţine credit pentru succesele lor. Când lucrurile merg bine, ei înţeleg că a interveni în acţiunile altora ar fi un lucru distructiv şi epuizant. A interveni în treburile altora pentru câştigul propriu cauzează o risipă de energie şi resurse umane şi îi deranjează pe oamenii cărora le place ca lucrurile să meargă bine.

La muncă se comportă de parcă ar avea joburi simple, uşoare. Deseori acest lucru este adevărat. Munca lor este mai uşoară deoarece s-au străduit foarte mult

pentru ca lucrurile să fie astfel. Cum necum, atunci când ei sunt prin preajmă, şedinţele sunt mai productive, oamenii lucrează împreună mai bine, echipamentele rulează mai eficient, iar munca se face cu mai multă plăcere.

Oamenii sinergici

Ruth Benedict, antropolog cultural, este considerat ca fiind prima persoană care a folosit cuvântul *sinergie* pentru a descrie activităţile umane. A folosit acest termen pentru a explica diferenţele pe care le-a observat la nivelul calităţii vieţii dintre o cultură şi o alta. Ideile lui Benedict au aplicabilitate atât pentru grupuri, cât şi pentru culturi. Există un nivel ridicat de sinergie într-o organizaţie atunci când efortul minim se traduce în acţiuni de cooperare eficiente. Un nivel scăzut al sinergiei apare atunci când este nevoie de un efort excesiv pentru a rezolva chiar şi problemele de rutină.

A încerca să rezolvi ceva în cadrul unei organizaţii cu o sinergie scăzură este ca şi cum ai conduce un camion încărcat pe autostradă având toate cauciucurile dezumflate. A lucra într-o organizaţie cu un nivel ridicat de sinergie este ca şi cum v-aţi plimba pe autostradă într-o nouă maşină sport.

Nivelul ridicat de sinergie ne ajută să înţelegem de ce echipele care se coordonează singure obţin rezultate mai bune decât previziunile bazate pe observarea fiecărui membru al echipei în parte. Un grup de muncitori buni îşi combină talentele pentru a crea o echipă de excepţie. Sinergia reiese din interacţiunea pozitivă a unor indivizi diferiţi pentru a obţine rezultate dincolo de orice ar putea obţine de unul singur oricare dintre membrii echipei.

Grupurile în care sinergia este scăzută produc mai puţine rezultate decât previziunile făcute din simpla observare a indivizilor. Acest lucru se poate întâmpla când managerii dau dovadă de lipsă de etică, sunt egocentrici, extrem de autocraţi sau le lipsesc abilităţile de management de bază.

Sinergia reprezintă rezultatul interacţiunii dintre oameni.

Personalitatea sinergică

Oamenii cu personalităţi de supravieţuitor mai pot fi descrişi ca fiind deţinători ai unor personalităţi sinergice. Termenul folosit pentru a descrie modalitatea în care o persoană interacţionează cu lumea nu este important. Este acelaşi stil de personalitate.

Legătura dintre natura supravieţuitorului şi a fi o persoană competentă, sinergică, este următoarea – atunci când lucrurile merg bine, o astfel de persoană:

Stă deoparte şi lasă lucrurile să meargă de la sine.

Cheltuieşte mai puţină energie decât oamenii care se zbat.

Îşi acordă timp pentru a detecta semnele timpurii ale unor noi evenimente în evoluţie.

Acordă atenţie lucrurilor mărunte care contează.

Detectează indiciile timpurii ale unei potenţiale probleme şi ia atitudine pentru a o preveni.

Se pregăteşte de viitoare evenimente, astfel încât lucrurile să decurgă aşa cum trebuie.

Este mai relaxat, mai fericit şi vede în muncă o activitate stimulantă.

Oferă timp şi energie maximă în cazul evoluţiei unor urgenţe, fără a lăsa ca toate celelalte lucruri de bază să fie întrerupte.

Acţionează etic chiar şi atunci când nimeni nu i-ar putea prinde trişând.

— Răspunde unei urgenţe sau crize dintr-un reflex comportamental de a se aştepta şi de a avea nevoie ca lucrurile să se termine cu bine.

Nevoia unei bune sinergii este o nevoie egoistă

Oamenii în interiorul cărora motivaţia este puternică se oferă voluntari pentru a ajuta atunci când sunt probleme. Oamenii cu personalităţi de supravieţuitor sunt prieteni de vreme rea. Când lucrurile merg bine, ei pot părea neimplicaţi, dar când sunt probleme, vor fi întotdeauna pregătiţi să dea o mână de ajutor sau să preia frâiele.

Procedează în acest fel, în parte pentru că atunci

când ceilalţi sunt în suferinţă ei o resimt puternic. Când lucrurile merg bine pentru ceilalţi, ei se simt mai bine. Efortul lor de a elimina o problemă sau de a reduce durerea sau necazul altei persoane are o componentă egoistă.

Nevoia unei bune sinergii reprezintă un motiv egoist, deoarece cu cât sunt mai integrate gândurile, sentimentele şi acţiunile unei persoane, cu atât are mai multă nevoie persoana respectivă de o lume care să funcţioneze plăcut şi în care să trăiască. A fi expus unor oameni sau situaţii discordante, instabile, care te seacă de energie, poate fi un lucru dureros. În cartea sa, *The Revolt of the Masses*, filosoful spaniol José Ortega y Gasset scria: „Contrar opiniilor generale, omul de excelenţă şi nu omul obişnuit este cel care trăieşte într-o servitute esenţială”.

Nevoia unei bune sinergii în oamenii care sunt nişte buni supravieţuitori este una paradoxală, pentru că fac ca lumea să fie un loc mai bun pentru ei, devotându-se obiectivului de a o face mai bună pentru ceilalţi. Sunt în acelaşi timp egoişti şi altruişti. Ei au rezolvat ceea ce Abraham Maslow numea „dihotomia egoist-altruist”. Au atins stadiul de altruism egoist.

Maslow afirma:

Oamenii extrem de evoluaţi, cei sănătoşi psihic, cei care se autoperfecţionează sau oricum aţi alege să îi denumiţi, veţi descoperi, dacă încercaţi să îi încadraţi într-un tipar, că sunt extraordinar de altruişti în anumite momente, şi totuşi extrem de egoişti în altele…

Din acest punct de vedere, un nivel ridicat de sinergie poate reprezenta o transcendenţă a dihotomiei, o fuziune o contrariilor într-un singur concept.

Cu alte cuvinte, indivizii sinergici se comportă altruist din motive egoiste. Ei trebuie, pentru binele lor propriu, să ia atitudine pentru a ameliora situaţiile discordante şi care te epuizează de energie. Acţiunile rezultate pentru ca lucrurile să meargă bine duc la sentimente de satisfacţie şi pot fi, de asemenea, şi profitabile. Cele două lucruri nu sunt incompatibile.

Anthony Robbins, faimos pentru discursurile sale inspiraţionale, pentru cărţile şi materialele audio, spunea: „Îmi concentrez total şi complet atenţia pentru a oferi publicului meu ceea ce are nevoie”. În newsletterul său, „Sharing Ideas”, scria: „Dacă sunteţi complet sinceri, dacă vă pasă cu adevărat de oameni şi daţi totul, veţi reuşi”. Până la vârsta de treizeci şi doi de ani, Robbins a obţinut satisfacţia de a ajuta mii de oameni să descopere cum să îşi îmbunătăţească vieţile, iar afacerile sale i-au adus peste 50 de milioane de dolari pe an. A beneficiat atât din punct de vedere emoţional, cât şi financiar.

Managerii cu un nivel ridicat de sinergie – managerii cu un nivel scăzut de sinergie

Conceptul de sinergie pune la dispoziţie un cadru de lucru folositor pentru a explica diferenţa dintre reacţiile obţinute de managerii cu un stil autocratic, care vor să controleze tot, şi reacţiile obţinute de managerii care conduc cu succes acele organizaţii pe orizontală, unde echipele lucrează autonom. Un nivel scăzut de sinergie apare atunci când şeful stabileşte obiectivele, foloseşte ameninţări, intervine în modul de lucru al oamenilor, exercită un control strâns, vrea să rezolve toate problemele şi încearcă să îi facă pe oameni să execute sarcinile bine. Un nivel ridicat de sinergie apare atunci când un manager îi implică pe toţi în stabilirea obiectivelor şi rezolvarea problemelor şi îi lasă pe oameni liberi să îşi facă treaba cum consideră ei mai bine.

Câteva dezavantaje

Este ideal să fii sinergie? Nu întotdeauna. Nicio modalitate de a face lucrurile nu este lipsită de limitări. O fostă colegă de şcoală mi-a povestit de o problemă cu care s-a confruntat pentru că era *prea* eficientă! Era manager de departament într-o agenţie de stat. Îşi ajutase oamenii să se dezvolte foarte bine şi făcuse ca departamentul ei să fie atât de eficient, încât unii dintre administratorii de la un nivel superior au fost deranjaţi când au observat un grup de colegi atât de relaxaţi şi prietenoşi. Au decis că departamentul ei nu avea suficient de muncă.

Ea a dovedit că departamentul pe care îl coordona muncea foarte mult, respectând o mai mare calitate, cu mai puţine erori şi într-un ritm mai rapid decât oricare altă unitate similară. Dar tot a auzit de nemulţumirile venite de sus, cum că oamenii ei nu par să muncească suficient de mult. După un timp a demisionat, a încasat banii de pensie şi şi-a deschis un local cu specific italienesc în mail. Mai multă distracţie pentru ea, dar o mare pierdere pentru stat.

Cum să deveniţi mai sinergici

Dacă a dezvolta abilităţi sinergice este ceea ce vă doriţi, există modalităţi de a face acest lucru. Iată câteva sugestii:

Abordaţi situaţiile noi, instabile sau dificile, având în minte următoarea întrebare: Cum pot interacţiona cu situaţia respectivă astfel încât lucrurile să se termine bine pentru toată lumea?

Căutaţi modalităţi creative pentru a face lucrurile să meargă bine. Întrebaţi-i pe ceilalţi cum anume ar fi vrut să se petreacă lucrurile? Oferiţi-vă voluntari astfel încât să le permiteţi celorlalţi să vă refuze ajutorul dacă doresc.

Recunoaşteţi şi acceptaţi faptul că aveţi motive egoiste pentru care vă doriţi ca lucrurile să meargă bine pentru ceilalţi.

Nu spuneţi nimănui că tot ceea ce faceţi este doar pentru binele lor.

Dezvoltaţi-vă un cod propriu de principii morale şi practici etice.

Căutaţi modalităţi de a converti problemele în oportunităţi pentru a face lucrurile să meargă mai bine.

Conştientizaţi faptul că este în regulă să aveţi succes în ceea ce faceţi şi să fiţi plătiţi pentru asta *fără a fi nevoie să munciţi din greul* învăţaţi care este diferenţa dintre *a permite* lucrurilor să meargă bine şi a încerca *să faceţi* lucrurile să meargă bine.

Întrebaţi-vă care este aspectul care vă califică să faceţi în situaţia actuală de viaţă ceva în folosul celorlalţi.

Pe măsură ce câştigaţi experienţă, obişnuinţa de a

căuta modalităţi pentru a interacţiona astfel încât să faceţi lucrurile să meargă bine va veni din reflex. Când la orizont apar potenţiale probleme sau urgenţe, reacţionaţi aproape instinctiv pe măsură ce absorbiţi informaţii şi acţionaţi pentru a face faţă provocărilor aflate la îndemâna voastră.

Unul dintre semnele că v-aţi dezvoltat o natură sinergică este acela că realizaţi mai multe lucruri cu un efort mai mic. Viaţa voastră curge în mod plăcut şi lin. Oamenii cu un nivel ridicat de sinergie nu se gândesc la managementul timpului, ci la managementul energiei. Veţi face toate lucrurile importante şi vă mai rămâne timp şi pentru ceea ce vă face plăcere.

Nevoia de sinergie ne ajută să înţelegem de ce nu există teste bune de personalitate pentru supravieţuitori. Cea mai bună afirmaţie pe care o putem face despre oamenii care dau dovadă de sinergie este să privim la cât de bine merg lucrurile în jurul lor. Trăsăturile de personalitate ale supravieţuitorului sunt determinate mai mult de situaţii decât de obişnuinţe interne fixe.

A dori şi a avea nevoie ca lucrurile să funcţioneze bine pentru toată lumea presupune să aveţi un nivel de înţelegere extrem de exact faţă de ce simt şi gândesc ceilalţi oameni. Acest lucru ne duce la o abilitate umană de supravieţuire unică. Acea abilitate este empatia.

Empatia este o abilitate necesară supravieţuirii y!

În cartea sa, *Surviving the Future*, istoricul Arnold Toynbee a oferit următorul răspuns la întrebarea ce sfat poate da el generaţiei mai tinere:

Să încerce, aş spune eu, mai presus de toate, să dea dovadă de compasiune şi generozitate; să încerce să rămână capabili de a intra în starea de spirit a celorlalţi oameni… chiar şi atunci când sunt în total dezacord cu ei. Să încerce să se pună în locul altor oameni şi să vadă de ce au ei opiniile respective sau de ce fac lucruri cu care nu sunteţi deloc de acord.

Dezvoltarea empatiei

Empatia reprezintă abilitatea de a înţelege cu precizie ce gândeşte şi ce simte un alt om. Empatia poate

fi învăţată. A fi curios, a accepta acumularea de noi informaţii şi a experimenta diferite lucruri vă permite să dezvoltaţi un sentiment precis, empatic, a ceea ce se întâmplă cu ceilalţi.

Este important să distingem între empatie şi compasiune. O reacţie de compasiune are loc atunci când o persoană ia asupra sa acelaşi sentiment pe care îl simte celălalt. Când un prieten trece printr-o pierdere personală şi plângeţi împreună cu el, aceasta este compasiune. A empatiza înseamnă să înţelegeţi şi să recunoaşteţi sentimentele altcuiva fără a resimţi aceleaşi sentimente.

Cei mai buni supravieţuitori citesc şi înţeleg ce se petrece în interiorul celorlalţi. Citirea empatică a unei alte persoane provine din întrebări precum: „Cum se simte acea persoană?” „Ce anume vede ea?” „Ce ar putea să facă?” „Cum anume mă percepe acea persoană?” Aceste întrebări vă deschid mintea pentru a înţelege nevoile, fricile, părerile altei persoane etc.

Pentru a înţelege relaţia dintre empatie şi supravieţuire, priviţi-i pe oamenii care s-au aflat sub dominaţia, ameninţarea sau controlul altora. Femeile, de exemplu, au reuşit să supravieţuiască timp de secole într-o lume în care bărbaţii au deţinut oficial puterea. Ca urmare, femeile, se pare, au învăţat să îi înţeleagă mult mai bine pe bărbaţi decât le-au înţeles vreodată bărbaţii pe femei. În cadrul seminariilor mele adresate corporaţiilor, supervizorii şi managerii de sex masculin m-au întrebat: „Cum am putea să le înţelegem pe femei mai bine?” Niciodată însă vreo femeie nu m-a întrebat: „Cum aş putea să-i înţeleg pe bărbaţi mai bine?”

Empatia – de bun simţ în afaceri înţelegerea empatică poate afecta organizaţiile atât intern, cât şi extern. Mulţi administratori şi directori confundă compasiunea cu empatia. Temători de consecinţe, dacă ar avea reacţii de compasiune faţă de muncitori, ei evită să se expună părerilor şi sentimentelor pe care le au muncitorii. Consecinţa, directorii se poziţionează cu un dezavantaj strategic atunci când prezintă, de exemplu, o nouă

procedură care se dovedeşte a fi nepopulară şi stângace. Managementul este destabilizat când muncitorii se revoltă şi nu se conformează noilor reguli. Atunci când se întâmplă acest lucru, managerilor le lipseşte deseori înţelegerea procesului existent de muncă de zi cu zi şi eşuează în obţinerea unor păreri din partea angajaţilor implicaţi direct în asta. Când oamenii cu autoritate evită să îi înţeleagă pe cei care încearcă să apeleze la ei, puterea autorităţii lor erodează.

În plus, pentru ca grupurile de muncitori să fie eficiente ca echipă, fiecare membru trebuie să aibă empatie faţă de ceilalţi membrii, celelalte echipe şi, mai ales, faţă de consumator.

În bătălia dintre corporaţii, pentru cea mai bună poziţie în vânzări şi pe piaţă, partea care înţelege cel mai bine clientul deţine avantajul.

Cum competiţia s-a încins în ultimii ani, organizaţiile de vânzări au trebuit să renunţe să îi facă pe clienţi să cumpere în felul în care vor ei să vândă. A trebuit să vândă în felul în care clienţii doresc să cumpere. Pentru a supravieţui, a trebuit să dezvolte mai multă empatie faţă de oamenii pe care şi-i doreau de clienţi.

Cum să verificaţi nivelul propriu de empatie lmaginaţi-vă că sunteţi cineva cu care lucraţi sau locuiţi. Observaţi cât de precis puteţi descrie experienţa acelei persoane de a munci sau a trăi cu voi. În cazul în care sunteţi dispuşi să riscaţi, încercaţi să întrebaţi acea persoană pe care o aveţi în minte dacă este dispusă să asculte care vă sunt părerile. Cereţi-i părerea faţă de cât de precişi aţi fost.

Empatia personală măreşte capacitatea de învăţare

Abilitatea de a absorbi ceea ce gândeşte şi simte o altă persoană vă permite să beneficiaţi din experienţele ei de învăţare. Dacă îi studiaţi pe oamenii de succes, ştiinţa lor devine ştiinţa voastră. Majoritatea oamenilor care sunt maeştri în profesia lor încep cu o puternică motivaţie de a învăţa de la cei mai buni. Ei mimează modelele de succes înainte de a le integra uşor în cadrul propriilor experienţe

şi a-şi dezvolta propriul stil. În dinamica familiei, interviurile cu cei mai mici dintre copii vor revela, de obicei, faptul că aceştia au învăţat din greşelile făcute de fraţii mai mari.

Acest tip de empatie vă permite să vă extindeţi seria de instrumente asociate cu răspunsurile caracteristice unui supravieţuitor, recunoscând şi învăţând despre posibilele consecinţe ale unor reacţii diferite pe care fie nu le-aţi avut, fie nu le-aţi luat singuri în considerare. Dacă vă găsiţi în situaţia în care cineva vă spune ceva care iese din zona voastră de confort, concentraţi-vă şi ascultaţi obiectiv povestea lui. Indiferent dacă sunteţi de acord cu acţiunile sau reacţiile sale, puteţi învăţa ceva în final. Întrebaţi-vă: „Ce anume aş fi făcut la fel? Ce aş fi făcut diferit?”

Empatia contextuală

Nivelul vostru de empatie reprezintă unul dintre indicatorii diferenţei dintre a fi inteligent şi a fi descurcăreţ. Oamenii care deţin controlul nu trăiesc după regulile pe care le impun celorlalţi. Pentru că şi-au setat sisteme de reasigurare că propria lor siguranţă este de la sine înţeleasă, ei nu simt nevoia să fie conectaţi la informaţia conform căreia empatia li se poate revela în orice fel de situaţie. De exemplu, majoritatea oamenilor ştiu că în perioadele de economie slabă, de cele mai multe ori furturile se înmulţesc. Într-una din nopţile recente, paisprezece furturi auto au avut loc într-un cartier de la periferie, într-o zonă prin care puţini străini trec şi unde rezidenţii au raportat că e un loc unde se simt în siguranţă. Poliţia a declarat faptul că aproape toate vehiculele de lux erau deschise. Dacă oamenii din acest cartier ar fi deţinut o empatie contextuală mai bună – mai ales într-o economie şubredă – ar fi putut lua în considerare realitatea conform căreia hoţii pot lovi oriunde, oricând, şi şi-ar fi asigurat lucrurile de valoare.

Cea mai bună modalitate de a vă mări empatia contextuală este să lucraţi la a deveni mai conştienţi de lumea din jurul vostru. Acordaţi cea mai mare atenţie oamenilor şi lucrurilor care nu par la locul lor. Dacă, de

exemplu, sunteţi într-un loc public sau faceţi naveta, încercaţi să nu vă îngropaţi atenţia într-o carte sau proiect atât de mult încât să nu mai vedeţi nimic în jurul vostru. Încercaţi să vă menţineţi atenţia la un nivel care să vă permită să vă concentraţi pentru a vă face munca în timp ce rămâneţi conştienţi de schimbările subtile survenite în cadrul situaţiei respective, precum un pasager mai zgomotos sau mai indisciplinat. Este mai bine să iei decizia de a monitoriza totul la un nivel mai subtil şi a alege să ignori o schimbare în dezvoltare decât să fii luat prin surprindere de aceasta.

Tiparul empatic

Un alt mod de empatizare se referă la tiparele empatiei. Exemple bune întâlnim peste tot. Un atacant de primă mână din fotbal citeşte mişcările tuturor celorlalţi jucători de pe teren şi percepe ce au de gând aceştia să facă. În afară de orele multe de antrenament, această comprehensiune aparent instantanee necesită luarea în considerare a planului de joc curent, dar şi a rezultatelor tuturor jocurilor anterioare.

Un dirijor de succes trebuie să fie capabil să detecteze, între multele instrumente, pe acel instrumentist care este un pic prea încet şi să alinieze acea persoană la ritmul întregului grup.

Dramaturgi cunoscuţi demonstrează şi ei, de asemenea, o înţelegere uimitoare a diferenţelor de personalitate ale indivizilor, precum şi modul în care aceşti actori interacţionează unul cu altul în situaţii variate.

În fiecare dintre aceste circumstanţe, un învingător dă dovada stăpânirii unor tipare ale empatiei – o înţelegere practică a relaţiei dintre cauză şi efect; o recunoaştere a ce anume merge cu ce anume şi ce nu se potriveşte cu nimic. Un simţ al armoniei tiparelor, dar şi a ceea ce cauzează discordanţe. Toţi aceştia apreciază efectele pe care lucrurile mărunte le generează şi au abilitatea de a prezice ce anume va avea cele mai bune rezultate în timpul dat. Au ajuns în acest stadiu recunoscând şi analizând tiparele din jurul lor şi descoperind contribuţia fiecărui

element la formarea tiparului.

Tiparele empatiei – înţelegerea naturii complexe a dinamicii relaţiilor – sunt bine dezvoltate în cei cu personalităţi de învingători, deoarece astfel de oameni sunt capabili să citească semnalele şi să înţeleagă indicaţiile. Cei mai buni sportivi, muzicieni, scriitori, amanţi, comedianţi, terapeuţi, oratori, lideri de grup, părinţi, actori, oameni de vânzări, lideri militari şi aşa mai departe ştiu ce au de făcut şi când să facă asta.

Vă puteţi dezvolta un tipar empatic experimentând modul de a interacţiona cu tiparele din jurul vostru. Începeţi cu ceva cu care sunteţi familiar şi testaţi o nouă acţiune sau ipoteză în timp ce vă notaţi rezultatul. Faceţi câte o schimbare odată şi, dacă e posibil, testaţi fiecare nouă idee de mai multe ori. Începeţi simplu – alegeţi alt drum spre casă, ascultaţi un alt post de radio, încercaţi un alt antrenament, răspundeţi colegului într-o manieră diferită sau schimbaţi alt lucru pe care îl faceţi zilnic mai mult din obişnuinţă decât altceva – şi de acolo mergeţi mai departe. Nu numai că veţi câştiga apreciere pentru teoria cauză şi efect, dar veţi fi expuşi unor opţiuni suplimentare de a acţiona sau reacţiona la oricare dintre situaţiile curente în care vă aflaţi. Doar prin practicarea şi experimentarea circumstanţelor voastre zilnice obişnuite veţi dezvolta un nivel de înţelegere a ceea ce vă va ajuta sau nu pe voi în viitor într-o situaţie extremă. Nu este o necesitate să adoptaţi vreuna dintre schimbările pe care le încercaţi. Ideea este să învăţaţi să recunoaşteţi că există posibilităţi multiple de a reacţiona în orice situaţie şi că reacţiile diferite pot aduce rezultate diferite.

Cum să recunoaşteţi indiciile timpurii

Oamenii cu un tipar empatic au o şansă mai mare de a deveni supravieţuitori deoarece, cu indicii minime, ei pot detecta un tipar şi descoperi profunzimile problemei. Norman Locke, un prieten care deţine o afacere cu monede de colecţie, s-a descurcat foarte bine de-a lungul anilor deoarece este un tip care ştie să facă faţă diferitelor situaţii. Supravieţuirea lui într-o afacere plină de impostori

a constat în parte în talentul său de a recunoaşte care dintre oameni sunt oneşti şi care încearcă să îl înşele practicând jocul siguranţei de sine. Norm urmăreşte trei indicii pentru a depista personajele dubioase:

Ego. De multe ori, impostorii fac un comentariu sau o glumă despre ce au ei, de fapt, de gând să facă, deoarece se simt încrezători în înşelăciunea lor. Când ignoraţi acest indiciu, impostorul se simte îndreptăţit să vă fure tot ce aveţi.

Confuzie. Impostorii caută să îşi zăpăcească victimele cu o mulţime de informaţii noi, proceduri complicate şi termeni obscuri. Majoritatea oamenilor vor să pară deştepţi şi nu vor recunoaşte că nu înţeleg. Acesta este de obicei fumul şi oglinda în spatele cărora se ascund adevăratele intenţii ale impostorilor.

Aranjament forţat. Impostorul foloseşte tehnica întrebărilor la care voi veţi răspunde cu multe da-uri – pentru ca apoi să vă grăbească să spuneţi da negocierii înainte să fiţi pregătiţi.

Experienţele de viaţă vă ajută să învăţaţi diferenţele dintre temerile imaginare şi indiciile timpurii, atenţionări legitime ale unor eventuale evoluţii de situaţie. Experienţa vă ajută să vă dezvoltaţi un ochi ager pentru detalii care fac din voi un profesionist competent.

Ca şi în cazul altor calităţi ale supravieţuitorului, există şi un dezavantaj al empatiei.

Dezavantajul empatiei

Femeile care acţionează şi divorţează de soţi care le abuzează fizic deseori au nevoie de foarte mult sprijin emoţional, deoarece ştiu că soţii lor vor resimţi un stres extrem. Directorii miloşi, forţaţi de condiţiile economice să concedieze muncitori şi să închidă fabrici, deseori experimentează o agitaţie nervoasă enormă.

Empatia faţă de sentimentele altor oameni necesită o duritate contrabalansată de caracter. Aceeaşi sensibilitate care conduce un individ cu personalitate de supravieţuitor să creeze condiţii pentru ca lucrurile să meargă bine, o face vulnerabilă la stresul resimţit de alte persoane.

Cum să verificaţi nivelul de empatie

Gândiţi-vă la o situaţie din trecutul vostru care nu s-a terminat bine – o slujbă, o relaţie cu cineva sau o afacere. Este posibil să fi existat dinainte ceva indicii legate de evoluţia problemei, însă aţi ales să le ignoraţi. Nu aţi vrut să daţi crezare indiciilor timpurii despre ce s-ar putea întâmpla. Urmaţi sfaturile oferite în capitolul 2, despre cum să învăţăm din experienţă, şi decideţi apoi ce veţi face data viitoare.

Empatia în situaţiile periculoase

Să fii capabil să înţelegi rapid o situaţie, să descifrezi tiparele disponibile şi să ai încrederea în tine să mergi până la capăt în orice situaţie, acestea sunt adevăratele semne distinctive ale supravieţuitorului, aşa cum reiese clar din povestea lui Joe DiBello.

Joe DiBello mergea cu paşi mari şi grăbiţi către biroul din clădirea turn. Prânzul durase mai mult decât anticipase şi avea treburi importante de rezolvat. A împins uşa de la intrare, preocupat de munca ce îl aştepta sus, când, îşi aminteşte el, „Mă aflam în mijlocul holului de la intrare când mi-am dat seama că din cei câţiva oameni prezenţi acolo în hol, acest bărbat îmbrăcat în uniformă avea în mână o carabină AK-47 îndreptată către tavan”. În acelaşi moment a observat câteva femei „stând încremenite ca nişte căprioare în lumina farurilor”.

Bărbatul cu puşca i-a strigat lui DiBello să se oprească, dar DiBello nu a încetinit pasul. „Am observat că puşcaşul era blocat acolo în hol. Nu îşi dorea să fie acolo”. Puşcaşul era confuz, îşi plimba privirea de colo-colo. DiBello a strigat bărbatului: „Nu am timp de aşa ceva” şi nu şi-a încetinit mersul.

Puşcaşul a încercat să tragă câteva focuri de avertisment, dar carabina s-a înţepenit. Până a reuşit să-şi scoată pistolul de la brâu şi să tragă câteva focuri în aer, încercând să-l sperie pe DiBello şi să-l facă să se oprească, el reuşise să facă la dreapta şi se afla în afara pericolului.

DiBello a mărturisit: „Am crescut pe coasta de este. Singura modalitate de a avea un pic de spaţiu în oraş era

să ignori nebunii din calea ta. Am decis să nu îi recunosc autoritatea, să nu îi ofer puterea. Mi-aş fi abandonat libertatea şi independenţa dacă m-aş fi oprit, aşadar am mers mai departe”.

Bărbatul a împuşcat şi a rănit doi oameni înainte să se predea poliţiei, câteva ore mai târziu. A fost DiBello un prost? Plin de cutezanţă? Nu. Faptul că l-a citit pe puşcaş cu rapiditate, empatie şi precizie, dar şi încrederea în sine de care a dat dovadă i-au permis să menţină controlul situaţiei în timp ce se îndepărta de pericol. Unii l-ar putea numi un egoist, dar picând pe neaşteptate într-o situaţie, ştia că nu avea ce să facă pentru a-i ajuta pe ceilalţi, aşadar s-a salvat pe sine.

În situaţiile de supravieţuire, empatia şi nevoia ca lucrurile să se termine cu bine permit unei persoane să funcţioneze la un nivel de eficienţă spontană uimitoare. Cheia constă în a înţelege că acele componente emoţionale subtile pot oferi îndrumare interioară valoroasă chiar dacă aparent iraţională. Printre alte calităţi cu dimensiuni emoţionale care conduc la supravieţuire, prosperitate şi seninătate se numără intuiţia, creativitatea şi imagi
CAPITOLUL ŞASE

Avantajul supravieţuitorului

Resursele inconştientului: intuiţia, creativitatea şi imaginaţia

Vicepreşedintele unui lanţ de teatre mi-a povestit un incident care s-a petrecut în timpul unei cine date de managerul unui nou teatru. Managerul avea în jur de douăzeci şi ceva de ani, căsătorit, cu doi copii. Era o gazdă fermecătoare şi vorbăreaţă.

Pe la mijlocul serii, vicepreşedintele a fost lovit dintr-odată de o bănuială: *Tipul ăsta mă jecmăneşte*! A fost în continuare un invitat agreabil, dar a doua zi l-a pus pe inspectorul corporaţiei să verifice registrele teatrului şi să caute orice semn de fraudă. „Bineînţeles, am găsit indiciile”. Managerul găsise o cale de a scoate banii din vânzările de la cantină.

Gândirea conştientă este precum vârful unui iceberg

ce pluteşte pe o gândire subconştientă cu mult mai mare. Oamenii care au relaţii bune cu procesele lor de gândire subconştiente – bănuieli, intuiţii, vise de noapte, visarea din timpul zilei, creativitate, imaginaţie şi sincronizări – deţin un avantaj asupra oamenilor care încearcă să fie doar logici şi raţionali.

Intuiţia ca abilitate de supravieţuire

Psihologul Weston Agor, fondatorul Global Intuition Network, afirmă că managerii intuitivi „funcţionează mai bine pe timp de criză sau în situaţiile de schimbări rapide". Într-un articol din *Business Horizons*, denumit „Cum îşi folosesc managerii de top intuiţia pentru a lua decizii importante", mărturiseşte „că fără niciun fel de excepţii, managerii de top din toate organizaţiile îşi folosesc abilitatea de a intui semnificativ diferit pentru a lua decizii la muncă". În cartea sa, *The Intuitive manager*, Roy Rowan descrie intuiţia ca fiind „cunoaştere câştigată fără gândire raţională". Unii oameni experimentează străfulgerări intuitive inexplicabile, alţii îşi dezvoltă intuiţia prin exerciţiu. În oricare dintre cazuri, intuiţia reprezintă abilitatea de a fi receptiv la informaţiile provenite dintr-un anume subconştient.

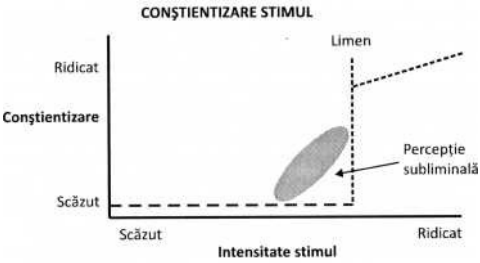
Demitizarea intuiţiei

Creierul vostru deţine mai multă informaţie în subconştient decât puteaţi voi realiza în mod conştient. Ştiaţi că una dintre funcţiile principale ale sistemului nervos este aceea de a bloca conştientizarea tuturor stimulilor inconştienţi ce ne lovesc receptorii senzoriali?

Un stimul trebuie să atingă un anumit nivel de intensitate pentru ca voi să fiţi conştienţi de existenţa lui. Observaţi în imaginea următoare cum conştientizarea rămâne zero până când stimulul atinge o intensitate suficient de mare pentru a trece pragul, denumit de către psihologi *limen*.

Limen este cuvântul latin pentru „prag". Cercetările despre cum anume funcţionează acest prag au scos la iveală faptul că corpul nostru începe să răspundă de o manieră detectabilă când stimularea se află la un nivel

situat imediat sub acest prag sau sub limen.



Instrumente precum cele folosite la detectoarele de minciuni arată cum corpul unei persoane înregistrează conştientizarea stimulului chiar şi atunci când persoana nu este conştientă de acest lucru. Faptele sunt incontestabile: fiecare fiinţă umană este din punct de vedere fiziologic echipată pentru percepţia subliminală.

Cercetările despre subliminal includ faimosul experiment în care mesajele prin care eşti îndemnat să cumperi popcorn apar brusc în timpul rulării filmului. Spre consternarea proprietarului unui cinematograf, ceea ce pentru un om obişnuit era subliminal, pentru persoanele mai sensibile era la pragul conştientizării. Unii oameni au făcut reclamaţii şi şi-au cerut banii înapoi. Dar rulând mesajul mai repede, pentru a-l face de nedetectat până şi de cei mai sensibili oameni, l-au coborât sub nivelul subliminal al majorităţii audienţei. Creşterea mică a vânzărilor de popcorn nu a acoperit costurile echipamentului.

Cercetările arată că oamenii au diferite niveluri ale percepţiei subliminale. De asemenea, sensibilitatea unei persoane se poate modifica, în funcţie de vigilenţa şi condiţia sa fizică. Ideea este să unii oameni sunt mai buni supravieţuitori decât alţii, în parte pentru că a conştientiza reacţiile subtile ce se petrec în corpul lor le oferă informaţii folositoare.

Prin practică, oricine îşi poate îmbunătăţi abilitatea de a accesa informaţiile subliminale. De exemplu, atunci când cineva vă vorbeşte, tonul vocii şi limbajul corpului pot fi în dezacord cu ceea ce spune. Odată ce aţi observat că uneori corpul vostru răspunde la ceva anume, chiar dacă

nu sunteţi conştienţi la ce anume, puteţi ridica pragul de conştientizare relaxându-vă şi fiind curioşi faţă de ceea ce se petrece. Orientarea voastră de ansamblu faţă de capacitatea de supravieţuire – cum anume percepeţi semnalele şi indiciile din jurul vostru – este mărită odată ce deveniţi sensibili la sentimentele interioare subtile.

Odată alertat, reacţia supravieţuitorului este de a rămâne concentrat pe descoperirea a ceea ce se petrece. Persoana atentă la semnalele subliminale poate alege să continue, precum vicepreşedintele lanţului de teatre, sau se poate opri pentru a pune întrebări despre ceea ce se petrece. În oricare dintre cazuri, persoana rămâne în stare alertă şi curioasă faţă de ceea ce se petrece.

Cum să monitorizaţi reacţia fizică

Data viitoare când sunteţi într-o şedinţă sau discutaţi o problemă importantă cu cineva pe care nu îl cunoaşteţi bine, scanaţi-vă corpul din când în când. Un stomac strâns, o respiraţie agitată, degetele încleştate în pumn sub masă, datul din picior sau o uşoară senzaţie de agitaţie pot fi indicii că ceva nu merge cum trebuie. Aceste semnale pot fi declanşate de orice – tonul unei persoane, ceva ce nu este spus, tăcerea unui grup, un râs forţat, privirea fulgerătoare a cuiva – orice nu se încadrează cu situaţia.

Cum să lăsaţi corpul să vă protejeze

Mulţi supravieţuitori au declarat că acţionează fără să înţeleagă de ce sau fără să aibă motive logice pentru ceea ce fac. De exemplu, o asistentă medicală încă studentă mi-a povestit următorul incident:

Primăvara trecută aşteptam în staţia de pe Sixth Avenue autobuzul de 3: 40. Pe acesta îl iau de obicei când mă îndrept spre şcoală. În sfârşit, soarele ieşise şi mă bucuram de el stând pe bancă. Căldura îmi dădea o senzaţie plăcută după zilele ploioase şi reci.

Încă nu ştiu de ce, dar m-am ridicat şi m-am dus să stau lângă peretele magazinului din colţ. Nu voiam să stau la umbră, ci la soare, şi totuşi am rămas încremenită acolo. Ceva mă ţinea în loc.

Era un sentiment ciudat.

Câteva secunde mai târziu, o maşină a apărut în capătul străzii.

Era un adolescent care conducea o maşină sport. Când s-a apropiat de colţul străzii, a pierdut controlul şi a patinat de-a lungul drumului. Maşina a sărit în curbă şi s-a izbit fix de banca pe care stătusem eu. Nu mi-a venit să cred! Nici acum nu ştiu de ce m-am ridicat şi am plecat de acolo.

Este acesta un exemplu de percepţie extrasenzorială? Probabil că nu. La un anumit nivel conştient, observaţiile sale din trecut au învăţat-o, probabil, că şoferii care vin din acea direcţie au dificultăţi în a lua curba. Faptul că s-a ridicat cu câteva secunde înainte ca maşina să se izbească, s-ar putea explica că în starea sa de relaxare a detectat la nivel subliminal sunetul maşinii în viteză aflată la câteva blocuri distanţă.

Mulţi oameni sunt nişte supravieţuitori doar pentru că au acţionat pe baza presimţirilor, chiar dacă acţiunile lor nu aveau sens. De asemenea, atunci când nicio soluţie logică nu pare vizibilă un individ cu orientări de supravieţuitor operează strict la nivelul simţămintelor.

Oamenii cu abilităţi intuitive îşi permit să pună în aplicaţie tot ceea ce simt. Îşi permit să reacţioneze faţă de oameni şi situaţii aşa cum fac copiii. Nu îşi cer scuze pentru ceea ce simt. Ei pot decide, din raţiuni practice, să nu arate ceea ce simt, dar acest lucru este diferit de situaţia în care permitem gândirii raţionale să reducă la tăcere impresiile intuitive.

Călăuziţi de ghidul interior

Unii oameni supravieţuiesc datorită unei abilităţi excepţionale de a se încrede în direcţiile date de subconştient. Winston Churchill a fost corespondent de război în tinereţe. În timp ce se afla în misiune în Africa de Sud, relatând despre războiul Boer dintre Africa de Sud şi Anglia, a fosteapturat şi trimis la închisoare în Pretoria. Într-una din nopţi a reuşit să evadeze. Ieşind din închisoare, însă, problemele lui abia începeau. Aşa cum descrie şi el, a plecat singur în noapte şi şi-a evaluat

situaţia. Trei sute de mile distanţă între el şi propria lui siguranţă. Nu ştia să vorbească olandeză sau kaffir, cele două limbi ale zonei. Oraşele şi provincia erau extrem de bine supravegheate, drumurile păzite şi trenurile cercetate. S-a întrebat: „Cum voi face rost de hrană şi cum îmi voi da seama încotro s-o iau?”

Winston a reuşit să urce într-un tren care transporta saci goi de cărbuni şi a mers aproape toată noaptea. Înainte de răsăritul soarelui a sărit din tren şi s-a ascuns cât de repede a putut. „În timpul zilei”, povesteşte el, „mă rugam mult şi sincer pentru ajutor şi îndrumare”. Când venea noaptea, se chinuia să meargă pe jos prin zone dificile, printre tufişuri aspre, mocirle, mlaştini şi pâraie. Deshidratat, epuizat, slăbit de foame şi aproape secat de speranţă, a observat nişte luminiţe îndepărtate şi s-a îndreptat către ele. S-a apropiat ezitant. Ce să fac acum?

„Dintr-odată, fără niciun fel de motiv, toate îndoielile mele au dispărut. S-au risipit fără nicio logică sigură. Am simţit foarte clar că voi pleca. Uneori, în anii care au urmat, ţineam un creion Planchette (înrudit cu tăbliţele Ouija) în mână şi scriam în timp ce alţii îmi atingeau încheietura sau mâna. Am acţionat în exact aceeaşi manieră inconştientă şi acum”.

S-a dus aproape de acele lumini îndepărtate şi a dat de o mină de cărbune cu câteva case grupate în jur. Auzise că mai erau în ţară câţiva rezidenţi britanici, rămaşi să aibă grijă de buna funcţionare a minelor. Ajunsese oare la una dintre ele?

S-a apropiat de una din casele de piatră cu două caturi şi a bătut la uşă. Bărbatul care i-a deschis uşa era britanic. Winston s-a prezentat şi a povestit cum a evadat. Bărbatul i-a spus: „Slavă Domnului că ai ajuns aici! Este singura casă pe 20 de mile unde nu te va preda nimeni. Suntem toţi britanici aici şi te vom ajuta”.

L-au ascuns pe Winston într-o cămăruţă din subsolul minei timp de câteva zile. Au aranjat o rută de evadare pentru el şi într-un final a reuşit să îşi recapete libertatea.

Supravieţuitorii se conformează presimţirilor şi îşi

folosesc intuiţia ca fiind ceva natural în vieţile lor. Scriitor şi practicant al sporturilor în aer liber, Robert Godfrey îi descrie pe instructorii Asociaţiei de educaţie şi sport în aer liber în cartea sa, *Outward Bound*: *Schools of the Posssible*:

Cei mai buni instructori sunt aceia care deţin abilitatea de a se încrede în propriile lor răspunsuri intuitive cu cea mai mare convingere şi acţionează pe baza acelor intuiţii. Este un adevărat act de credinţă pentru instructor să răspundă propriilor convingeri într-o situaţie în care sunt în joc atât bunăstarea fizică, cât şi cea psihică a participanţilor.

Godfrey povesteşte ce a observat la unul dintre instructorii care au făcut faţă unei provocări:

Nu se repede imediat cu mintea în manualul instructorilor. Nu caută prin regulamente, proceduri şi instrucţiuni să vadă ce spun alţii că ar trebui să facă în situaţia respectivă. Ceea ce face însă – şi îl puteţi vedea efectiv făcând asta – este *să se adune* fizic şi psihic.

Ochii devin uşor sticloşi, dar nu precum cei ai unui visător, ci având acea expresie a unei persoane care se cercetează, o refuzare deliberată a tuturor stimulilor periferici care abat atenţia… Este clar că atenţia lui se află temporar îndreptată către sine, căutând răspunsul interior la ceea ce se petrece.

Dezvoltarea intuiţiei

A ne dezvolta intuiţia ca pe o abilitate de încredere pe care ne putem baza este o chestiune de practică. În primul rând, putem începe luând decizia de a fi mai receptivi la informaţiile subconştiente, iraţionale, chiar dacă asta este contrar a ceea ce ne pare a fi logic.

În al doilea rând, planificaţi dinainte. Data viitoare când vă aflaţi într-o situaţie în care există ceva confuzie sau când trebuie să luaţi o decizie fără să aveţi toate datele, detaşaţi gândirea voastră conştientă de acţiunile externe. Relaxaţi-vă. Opriţi conversaţia interioară. Scanaţi în interior după răspunsuri la aceste întrebări tăcute: Ce simt? Cum reacţionez? Ce se întâmplă? Care ar fi cel mai

bun lucru de făcut?

În al treilea rând, ţineţi un jurnal. Fie că aţi acţionat din impuls sau nu, notaţi ce gânduri, impresii sau sentimente aţi primit din partea subconştientului vostru. Reveniţi mai târziu pentru a vedea cât de precişi aţi fost.

Pur şi simplu observaţi care sunt rezultatele. Nu vă străduiţi prea mult şi evitaţi autocritica dacă nu sunteţi pe drumul cel bun sau luaţi o decizie nepotrivită. Gândirea critică suprimă intuiţia.

Programarea acţiunilor intuitive

Unii oameni îşi programează subconştientul astfel încât să le ofere direcţii necesare supravieţuirii. Harold Sherman, autorul mai multor cărţi de ESP (n.tr.: percepţie extrasenzorială), inclusiv

How to Make ESP Work for You, spune că după câteva situaţii riscante în traficul din New York s-a decis să-şi instruiască mintea astfel încât să îi ofere mereu indicaţii. A povestit cum s-a străduit să ajungă într-o stare relaxată, meditativă, şi a instruit astfel subconştientul: „În cazul în care mă voi afla în situaţia de a face un accident, imediat, din impuls, voi face ceea ce trebuie pentru a mă proteja”.

Câteva luni mai târziu, se afla într-un taxi, moment în care a simţit nevoia puternică de a se muta imediat pe cealaltă parte: „Nici nu am făcut bine acest lucru că şoferul a ţâşnit tăind Fifth Avenue pe roşu! în acel moment am văzut că urma să fim loviţi de un camion vechi, despre care ulterior am aflat că era plin cu

„Primul meu impuls”, spune Sherman, „a fost să îmi pun centura care atârna lângă uşa maşinii şi să mă pregătesc de impactul inerent, dar în timp ce am pus mâna pe ea, o voce interioară mi-a comandat: „Dă drumul centurii!”. Din acel moment, ceva din interiorul meu a preluat controlul, făcându-mă să-mi acopăr faţa şi capul cu mâinile şi să-mi ridic genunchii pentru a-mi proteja corpul”.

Camionul a lovit taxiul lateral cu o asemenea forţă încât maşina în care mă aflam a zburat prin aer, a aterizat

pe camion şi s-a răsucit de două ori până să se oprească. Sherman a povestit că în momentul în care a fost scos din taxi, martorii au fost uimiţi că se afla în viaţă. Mai târziu, fiind intervievat de un asigurător, Sherman a aflat că în mod instinctiv a făcut ceea ce trebuia. Asigurătorul i-a explicat că majoritatea pasagerilor implicaţi în accidente se aruncă după centură. Acest lucru le face corpul rigid şi, ca urmare, au parte de fracturi, leziuni craniene şi interne.

Multe alte astfel de exemple demonstrează faptul că intuiţia nu este o experienţă umană întâmplătoare şi misterioasă. Este o abilitate folositoare care poate fi dezvoltată şi cultivată ca oricare alta.

Starul de televiziune Carol Burnett a scăpat nevătămată din marele cutremur din Los Angeles, din 1994, pentru că a avut încredere în intuiţia ei. În cadrul unui interviu pe CNBC cu Charles Grodin, şi-a amintit că s-a trezit în jurul orei 3: 00 noaptea, în ziua cutremurului, simţindu-se agitată. „M-am dat jos din pat, povesteşte ea, şi m-am plimbat prin casă. Simţeam că ceva e pe cale să se întâmple. Am suspectat că este vorba de un cutremur. Mereu ştiu când va urma un cutremur mare”.

S-a întors în pat, dar în loc să se întindă pe partea unde dormea mereu – partea cu noptiera, lampa, telefonul şi telecomanda televizorului – s-a aşezat pe cealaltă parte. „Stăteam întinsă acolo ştiind că urma un cutremur. Mă întrebam dacă ar trebui să mă ridic şi să mă aşez sub tocul uşii, dar am decis să nu o fac”.

S-a aşternut peste tot liniştea. A povestit că a simţit o tăcere apăsătoare. Şi-a tras plapuma peste ea şi şi-a acoperit capul cu perna. Treizeci de secunde mai târziu cutremurul a lovit. „Casa şi patul s-au scuturat violent. Am simţit ceva zburând deasupra mea şi lovind patul. Când zgâlţâielile s-au oprit, am aruncat un ochi de sub pernă. Mobila din dormitor părea că fusese aruncată în aer şi izbită ca de un poltergeist”, a mărturisit ea. Ochii s-au mărit, în timp ce a continuat: „Am privit spre partea cealaltă a patului. Din cauza cutremurului, imensul meu televizor căzuse de pe dulap pe partea patului unde dorm

eu mereu”.

Ce înseamnă acest vis?

Cel mai direct acces către subconştient este prin intermediul viselor. Când adormim, gândirea noastră raţională, logică, se relaxează. Creierul nostru ia o pauză de la ceea ce vrem noi să facem şi face ce vrea el. Cercetările au arătat că fiecare persoană visează şi că a visa este esenţial pentru menţinerea unei personalităţi integre.

Visele noastre conţin informaţii despre ce se întâmplă în vieţile noastre, în corpul nostru şi în lumea din jurul nostru. Dar limbajul viselor necesită timp pentru a fi descifrat şi înţeles. Pentru o persoană receptivă la informaţiile subconştiente, însă, a fi curios ce înseamnă un anume vis poate duce la descoperiri fascinante.

Unele vise sunt atât de evidente încât nu necesită vreun efort special pentru a le înţelege, dar altele necesită ceva efort. Potrivit lui Gillian Holloway, autorul lucrării *Dreaming Insights*: *A 5-Step Plan for Discovering the Meaning in Your Dreams*, a învăţa cum să descoperi sensul viselor începe cu efortul făcut de a-ţi aminti şi a consemna ce visezi. Dezvoltaţi-vă obiceiul de a vă întreba, în primele momente după ce v-aţi trezit, ce am visat azi-noapte? apoi fiţi atenţi la ce vă amintiţi. Holloway spune: „Etichetaţi visul cu un cuvânt cheie sau frază care se identifică cu visul. Acest lucru vă ajută să vă amintiţi visul mai târziu când veţi dori să îl consemnaţi”.

Pentru a examina sensul unui vis, scrieţi-l cât puteţi de repede. Apoi întrebaţi-vă: „Ce a însemnat acest vis? Ce anume am simţit în vis? Este acest vis similar cu vreo situaţie din viaţa mea? Când exersaţi să vă amintiţi visele, consemnarea lor, examinarea lor, vă îmbunătăţeşte abilitatea de a fi intuitivi. Vă măriţi capacitatea de a descoperi soluţiile creative, care înoată în gândirea voastră precum un peşte într-un râu.

Creativitatea ca abilitate de supravieţuire în timp ce intuiţia este o chestiune de ascultare a subconştientului, creativitatea este o chestiune de antrenare a

subconştientului pentru a vă oferi o soluţie sau idee. Psihologii definesc creativitatea ca fiind o idee sau o acţiune neobişnuită care funcţionează bine.

IT

În situaţii dificile sau periculoase, soluţiile şi acţiunile pentru supravieţuire trebuie deseori să fie unele creative. Povestea locotenentului colonel Iceal Hambleton, al cărui avion a fost doborât în Vietnam, în 1972, este ilustrarea perfectă. Rănit în timpul atacului, Hambleton s-a paraşutat într-o zonă controlată de nord vietnamezi. Deşi avea contact radio cu elicopterele SUA aflate în zbor, acestea nu puteau ajunge să îl salveze. Cu prea puţină mâncare sau apă, după şapte zile Hambleton devenea primejdios de slăbit.

Fotografiile aeriene arătau pe unde putea scăpa, urmând o rută greoaie, complexă, dar cum armata nord vietnameză asculta transmisiile radio ale lui Hambletin cu elicopterele aflate în zbor, piloţii nu îi puteau spune ce rută putea alege.

La comandamentul central s-au gândit la modalităţi prin care să îl scoată de acolo şi au venit cu un plan creativ. Hambleton era un navigator experimentat şi unul dintre cei mai buni jucători de golf din forţele aeriene – plus o mică ciudăţenie. Ştia cu exactitate lungimea şi raza direcţiei tuturor găurilor de pe terenurile sale preferate de golf.

În cea de-a noua noapte, Hambleton l-a auzit pe pilot zburând deasupra şi spunându-i să se pregătească „să joace un energic set de optsprezece găuri”. Prima gaură urma să fie gaura numărul unu de pe terenul naţional de golf din Tucson. Hambleton s-a uitat pe hartă. Îi spuneau să meargă 400 de metri spre sud-est.

Când a ajuns la „prima ieşire”, un smoc de tufişuri lângă un sat abandonat, a raportat locaţia. Pilotul aflat deasupra l-a felicitat şi i-a spus că următoarea ţintă va fi gaura numărul cinci de la baza aeriană Davis Monthan. Asta însemna că voiau ca el să parcurgă 100 de metri spre est. Următoarea a fost gaura numărul cinci de la baza

forţelor aeriene Shaw şi aşa mai departe.

Această genială soluţie creativă i-a permis lui Hambleton să scape de pe un teritoriu extrem de periculos. A avut nevoie de patru nopţi extrem de dificile, dar într-un final a ajuns la punctul de întâlnire unde doi jandarmi l-au luat într-un elicopter de salvare.

Aceeaşi abordare creativă de a face faţă crizelor poate fi observată zilnic în lumea afacerilor. De exemplu, Tom, un specialist, şi o mare companie de electronice, care a raportat într-un an mari pierderi de venit în companie. Ca urmare, a fost luată decizia de a disponibiliza 20 de procente din forţa de muncă, inclus aici fiind şi jobul lui.

Majoritatea angajaţilor vechi erau îngroziţi. Salariile compensatorii nu au menţinut moralul ridicat. Însă Tom a privit problema în ansamblul ei. Şi-a dat seama că are o serie de specializări esenţiale pentru finalizarea unui produs nou important. Aşadar, când a auzit că au fost angajaţi câţiva consultanţi, şi-a prezentat calificările departamentului de resurse umane. L-au angajat pe postul de consultant pentru a se înlocui pe el însuşi!

În mod ironic, un an mai târziu compania şi-a dat seama că ar fi economisit bani dacă l-ar fi angajat pe Tom full time, în loc să îi plătească comision de consultant.

Abilitatea de a găsi o soluţie funcţională pentru o problemă reiese din dorinţa de a descoperi o soluţie bună; din gândirea independentă, ieşind din limitările unor percepţii, explicaţii şi răspunsuri învechite. Creativitatea provine din abilitatea de a ne imagina ceva nou şi diferit, dar care conţine ingredientele potrivite. Înseamnă să fim capabili să permitem subconştientului să vină cu o soluţie neobişnuită pentru provocarea din faţa noastră.

Cercetările psihologilor ne arată că oamenii creativi – gânditorii originali – au o modalitate perceptuală sau observaţională de a privi lumea. Pe de altă parte, oamenii cu o creativitate scăzută au un stil critic sau dogmatic.

Cum să provocaţi creativitatea

Creativitatea provine din abilitatea noastră de a observa conexiuni neobişnuite, de a descoperi modalităţi

diferite de a combina lucrurile şi de a face asocieri imediate. Următoarele tipare au rezultat în urma unui test de creativitate dezvoltat de psihologul Sarnoff Mednick, aşa cum a fost el prezentat în cartea sa, *Examiner's Manual, Remote Associates Test*: *Collège and Adult Forms 1 and 2*. Găsiţi un element pe care aceste trei cuvinte le au în comun:

Scăunel (engl. stool)
Pudră (engl. powder)
Minge (engl. ball)

Răspunsul este *foot* – footstool, foot powder, football (picior – scăunel pentru picioare, pudră pentru picioare, fotbal). Acum găsiţi elementul comun pentru următoarele cuvinte:

1.	tort	că	
albastr u		suţă	
2.	ma	st	
făcut	nşetă	ânga	
3.	Împ	jo	
mişcare	ingere	s	
4.	solu	no	
lemn	ţie	roc	
5.	per	pr	
cheie	ete	eţios	

O persoană cu simţul observaţiei, perceptuală, experimentează lumea cu o minte tăcută. Este deschisă la minte sau, dacă preferaţi, deschisă către a absorbi informaţii despre cum funcţionează lucrurile doar pentru plăcerea de a şti. Apoi, când apare o problemă şi este nevoie de o soluţie, ea are la dispoziţie o serie întreagă de informaţii din care să aleagă.

Pe de altă parte, stilul critic reiese din afirmaţii precum: „Nu mă stresa cu dovezi; mi-am făcut deja o părere/7 Oamenii care au un astfel de stil reacţionează emoţional şi judecă repede situaţiile şi pe ceilalţi. Judecăţile de valoare pripite închid mintea pentru acele informaţii care le-ar putea contrazice prejudecăţile sau

ideile deja formate. Psihologii descriu această reacţie mentală ca „închidere perceptuală prematură”. Este un mod de gândire incompatibil cu creativitatea. Nu puteţi spera să fiţi creativi dacă faptele, detaliile şi informaţiile nu sunt absorbite niciodată.

Cum să grăbiţi procesul creativ

Brainstormingul este o modalitate de a accelera gândirea creativă. Alex Osborne, iniţiatorul clasicii tehnici de brainstorming, sublinia în cartea sa, *Your Creative Power*, că evaluarea critică a ideilor trebuie suspendată în faza de acumulare a ideilor. Gândirea critică inhibă exprimarea sau chiar conceperea unor idei noi minunate. Procesul de brainstorming începe cu grupul implicat în alegerea unei anumite probleme sau a unei provocări neobişnuite şi cu următoarele principii de ghidare: [2]

Studii despre procesul de brainstorming arată că marile idei se nasc după o perioadă de exprimare neinhibată a unor sugestii nebuneşti, şocante sau aparent ridicole. Cu alte cuvinte, o idee nouă cu adevărat bună poate fi obţinută într-un mod logic, direct din locul în care vă aflaţi în locul unde credeţi că vreţi să fiţi.*

Imaginaţia ca abilitate de supravieţuire în 1937, Howard Stephenson a scris o carte, *They Sold Themselves*, despre oamenii care îşi găseau cu succes slujbe în timpul devastatoarei crize economice din anii 1930. El spunea că cei care aveau succes în a găsi slujbe, „cei care nu aveau vreun cumnat care îi putea angaja pentru a mătura vreun

---

2 îndepărtaţi-vă de orice fel de distrageri pentru a putea face o listă lungă de idei nebune, jucăuşe, ciudate, necenzurate. Un bun indicator că lucrurile merg bine - accese de râs, mormăieli şi un ritm rapid şi delirant de idei.

în timpul etapei de strângere a ideilor nu trebuie să existe critică, excluderi sau declaraţii cum că o idee este imposibilă sau nepractică.

Evitaţi să evaluaţi ideile în aceeaşi zi, lucru care ar putea sufoca fluenţa unor alte sugestii care vor veni seara sau a doua zi dimineaţă.

Utilizaţi raţiunea critică pentru a selecta cele două sau trei cele mai bune posibilităţi de evaluat în detaliu.

depozit, erau oamenii care dădeau dovadă de imaginaţie”. Imaginaţia este doar primul pas însă. Supravieţuitorii perioadei de criză, cărora le-a conturat profilul în cartea sa, aveau, de asemenea, îndrăzneală şi tact.

Majoritatea supravieţuitorilor au o imaginaţie dezvoltată. Când i-am intervievat pe supravieţuitorii autodeclaraţi şi i-am întrebat: „Credeţi că aveţi o imaginaţie activă?”, invariabil mi-au răspuns „da”. Unii au mai adăugat comentarii precum:

„De necrezut, să visez cu ochii deschişi – am făcut asta toată viaţa, până în punctul de a nu mai auzi ce se întâmplă în jurul meu, dar este mult peste a visa cu ochii deschişi ziua în amiaza mare – este o chestiune dincolo de orice gând conştient şi făceam asta copil fiind”.

„Activ este un termen conservator”.

Pentru mai multe informaţii despre ideile de brainstorming ale lui Alex Osbourn accesaţi www.Creativeeducation Foundation.org

„Da, un visător – ador ca în timp ce mă pregătesc pentru muncă să mă joc în mintea mea”.

„În unele zile mult prea activă”.

Imaginaţia are multe dimensiuni. Este o punte între conştient şi subconştient. Poate fi locul fanteziei unde te duci pentru a te distra. Poate fi visarea pasivă cu ochii deschişi din timpul zilei. Poate fi o activitate mentală activă şi un scop prin care faceţi brainstorming cu voi înşivă şi vă intervievaţi folosindu-vă de un dialog de tipul întrebare răspuns.

Imaginaţia activă

Mai există un aspect al imaginaţiei care deseori joacă şi el un rol în modul în care lucrurile se termină cu bine. Reprezintă abilitatea de a avea în mod conştient o imagine în minte, pe care să o repetaţi iar şi iar şi care să vă ajute să obţineţi lucrurile aşa cum v-aţi dorit. Această practică este pusă în evidenţă de toţi cei care cred în puterea rugăciunii sau în puterea gândirii pozitive.

Emile Coue, iniţiatorul zicalei „Zi după zi, oricum ar fi, e din ce în ce mai bine”, a explicat faptul că „educarea

imaginaţiei este cea pe care trebuie să o căutăm”. (în capitolul 10 veţi descoperi care este ideea lui Coue despre cum poate deveni comunicarea exagerată.)

Principiul de faţă se potriveşte cu o observaţie pe care un preot mi-a adus-o la cunoştinţă. Mi-a spus: „Îmi doresc să îi pot face pe câţiva dintre membrii congregaţiei mele să înţeleagă că îngrijorarea lor continuă că se poate întâmpla ceva rău este ca şi cum te-ai ruga ca asta să se întâmple”.

Asta înseamnă că imaginaţia şi aşteptările pot lucra pentru sau împotriva voastră. Unii oameni sunt atât de creativi cu propriile lor temeri despre lucrurile oribile care li se pot întâmpla, încât devin paranoici.

Un factor misterios: sincronia

Cei mai buni supravieţuitori acceptă coincidenţele pline de sens ca făcând parte din modul în care funcţionează lumea. Ei nu anulează unele evenimente ca fiind simple coincidenţe doar pentru că nu pot explica cum anume se întâmplă astfel de lucruri. Carl Jung a folosit termenul *sincronie* în cadrul afirmaţiilor sale care atestau faptul că există un factor cauzal care scotea în evidenţă unele evenimente pline de sens ce aveau legătură cu o situaţie anume.

Experienţa mea mă face să fiu de acord cu Jung când vine vorba despre factorii cauzali care conduc la evenimente aflate în sincronie. În timp ce scriam prima variantă a acestei cărţi, de exemplu, am fost martorul multor activităţi dinaintea şi după eruperea vulcanului St. Helen. În acel moment nu începusem încă cercetarea asupra naturii umane şi a mamei natură. Scriam de aproape doi ani şi obosisem din cauza orelor lungi petrecute în bibliotecă. Mă gândeam: „Trebuie să existe vreo cercetare recentă publicată despre comportamentul uman în timpul dezastrelor naturale. Nu vreau să fac toată cercetarea asta de bibliotecă de unul singur. Trebuie să existe vreo cercetare publicată la zi despre perspectivele actuale. Mă întreb cum…?”

Două zile mai târziu am primit un telefon din partea

unui bărbat care s-a prezentat ca fiind Chris Glenn. „Am numărul dumneavoastră de la un prieten comun, mi-a spus el, tocmai mi-am luat doctoratul în psihologie şi m-am mutat în Portland. Mi-ar plăcea să vorbesc cu dumneavoastră despre cum să-mi încep activitatea aici”.

Când Chris mi-a povestit că publicase recent un articol profesional, l-am întrebat despre ce era vorba. „Este un studiu asupra literaturii curente despre dezastrele naturale şi comportamentul uman”.

Punându-le pe toate cap la cap, intuiţie, creativitate, imaginaţie şi sincronie, toate acestea vă pot oferi un avantaj în orice situaţie nouă, dificilă sau periculoasă. Este liniştitor să ştii că te poţi baza pe subconştientul tău pentru a te pune în alertă în caz de pericol, să îţi furnizeze informaţii folositoare sau să îţi ofere soluţii creative. Receptivitatea lipsită de critică vă permite să acceptaţi sentimentele subtile, ideile neobişnuite şi coincidenţele folositoare.

O natură paradoxală permite aproape oricărui gând, sentiment sau acţiune să vă fie la îndemână şi vă oferă o flexibilitate a reacţiilor excepţională. Spiritul ludic şi încrederea de sine conduc la asumarea riscului necesar, la experimentare, învăţare rapidă şi la corectări imediate ale greşelilor. Empatia vă permite să înţelegeţi ce gândesc şi ce simt ceilalţi. Şi toate aceste abilităţi sunt organizate datorită angajamentului de a găsi modalitatea de a face lucrurile să meargă bine pentru toată lumea.

Odată ce aţi devenit conştienţi şi vă dezvoltaţi aceste abilităţi, veţi începe să observaţi noi modalităţi de a vă transforma obstacolele în oportunităţi şi a vă perfecţiona talentul pentru serendipitate (n.tr.: în psihologie, serendipitate înseamnă să transformi un necaz, o întâmplare neplăcută, într-un eveniment favorabil ţie).

Talentul de a descoperi serendipitatea

Cum să transformaţi ghinionul în noroc

Scriitorul britanic Horace Walpole a creat un cuvânt pentru abilitatea de a transforma un posibil dezastru într-o adevărată şansă. A numit acest talent „serendipitate”.

Ideea pentru acest termen i-a venit amintindu-şi o veche poveste persană citită în copilărie: „Peregrinările celor trei fii ai regelui Serendip”.

Basmul prezenta povestea a trei prinţi alungaţi din ţara lor de către propriul tată, regele Giaffer. Fiecare în parte primise cea mai bună educaţie posibilă, dar tatăl lor ştia că maturizarea lor va veni odată cu acumularea de experienţă. A folosit un eveniment banal ca pretext pentru a se înfuria pe ei. I-a lăsat pe prinţi fără servitori, fără cai, fără bijuterii, fără bani.

În nenumăratele lor aventuri împreună, cei trei prinţi şi-au folosit puterea observaţiei şi deducţiei pentru a transforma circumstanţele dificile într-un final fericit. Şi basmul continuă ca toate basmele; toţi s-au căsătorit, fiecare a devenit împăratul propriului regat şi s-au împăcat cu regele tată.

rr

Serendipitatea înseamnă mai mult decât noroc sau coincidenţă. Conform spuselor lui Walpole, reprezintă abilitatea prin care o percepţie ascuţită este folosită pentru a converti un accident în noroc. După Walpole, trei elemente trebuie să fie prezente pentru a se califica drept exemplu de serendipitate: (1) un lucru accidental trebuie să aibă loc, (2) ca răspuns la această întâmplare o persoană trebuie să-şi folosească bunul simţ şi înţelepciunea pentru (3) a descoperi cel mai mare beneficiu. În final, s-a dovedit că amintirea din copilărie a lui Walpole despre basmul persan, traducere în engleză a unei traduceri germane, a unei traduceri italiene, nu reflecta chiar cu acurateţe originalul. Dar, bineînţeles, această distorsiune bazată pe serendipitate i-a permis să descrie descoperirea lui.

Am observat că cel mai bun indicator pentru a-ţi da seama dacă cineva are sau nu o personalitate de supravieţuitor apare atunci când vorbeşte despre cea mai urâtă experienţă prin care a trecut şi spune: „A fost unul dintre cele mai bune lucruri care mi se puteau întâmpla”.

Norocul nenorocului

Bine cunoscuta poveste a celui care a supravieţuit cancerului, biciclistul Lance Armstrong, multiplu câştigător al turului Franţei, dovedeşte multe dintre calităţile unui supravieţuitor şi se termină cu exemplul perfect despre cum să faci din rău bine. Lance îşi păstrează părerea cum că acest cancer a fost cel mai bun lucru care i se putea întâmpla. Înainte de diagnostic, era un pierde vară autodeclarat, neinteresat să îşi atingă adevăratul potenţial. În timpul tratamentului, s-a implicat activ şi a învăţat despre toate posibilele terapii, iar într-un final s-a revoltat împotriva sfaturilor iniţiale ale doctorului său alegând un cocktail mix de chimioterapie alternativă, care urma să aibă un efect negativ mai mic asupra plămânilor săi. A fost o alegere înţeleaptă pentru că altfel exista posibilitatea să nu se mai poată întoarce la ciclism. De asemenea, a dat dovadă de determinare şi de dorinţa de a învinge boala. Lance afirma: „Cea mai sigură metodă prin care mă puteţi convinge să fac ceva este să îmi spuneţi că nu pot”. Această determinare a lui i-a folosit şi după diagnosticare şi recuperare. „Nu aş fi câştigat nici măcar un tur al Franţei fără lecţia dată de această boală. Ceea ce ne învaţă este faptul că: durerea este trecătoare. Renunţarea rămâne pentru totdeauna”. În tot acest timp, chinul său i-a deschis ochii către o lume mult mai mare în afara ciclismului. În plus faţă de câştigarea fără precedent a şapte tururi consecutiv, el este acum unul dintre cei mai buni reprezentanţi în strângerea de fonduri şi ambasador pentru cercetarea bolilor şi a cancerului/

Nimeni nu poate şti

Imaginaţi-vă că aţi închiriat o cabană într-o zonă frumoasă de pădure pentru luna de miere. Locul este minunat. La apus, însă, o ciocănitoare îşi începe bocănitul pe acoperiş. Zgomotul este atât de puternic încât nu puteţi dormi. Acelaşi lucru se întâmplă şi a doua zi, şi a treia zi şi aşa mai departe. Ce e de făcut?

Mulţi ar spune că ar împuşca pasărea. Alţii ar spune: „Cui îi pasă, e luna de miere”.

Acest incident cu ciocănitoarea s-a întâmplat lui

Gracie şi lui Walter Lantz în luna lor de miere. Erau un cuplu fericit şi jucăuş şi au descoperit o oportunitate. Până s-au întors din luna de miere, ceea ce li s-a întâmplat i-a inspirat să creeze un personaj de desene animate pe numele Ciocănitoare Woody. Walter era ilustratorul, Gracie vocea. În interviul dat în cadrul NEC Today Show, cu ocazia aniversării a cincizeci de ani de căsnicie, Gracie a declarat: „A fost cel mai bun lucru care ni s-a putut întâmpla.”[3]

Multe dintre descoperirile ştiinţifice de valoare au fost făcute din pură serendipitate. Wilhelm Röntgen a observat cum razele ce treceau printr-un obiect lăsau o imagine a unui negativ fotografic neexepus. Acest lucru l-a condus la descoperirea razelor – X. Descoperirea penicilinei de către Arthur Fleming a avut loc atunci când a observat cum o ciupercă din nişte culturi de laborator omora bacteriile de pe instrumentele de analiză. Până şi fursecurile cu fulgi de ciocolată au fost descoperite din întâmplare.

Descoperirea serendipităţii nu ţine de noroc

Când ghinionul loveşte, cei mai buni supravieţuitori nu numai că fac faţă cu bine, dar deseori transformă un potenţial dezastru într-o evoluţie norocoasă. Cum anume o fac nu este niciun mister. Urmează un set de paşi pe care îi puteţi urma şi voi. Când simţiţi că ceva este în neregulă:

Încredeţi-vă în intuiţia voastră.

Citiţi şi adaptaţi-vă rapid la noua realitate.

Reacţionaţi la veştile rele punând întrebări.

Găsiţi partea amuzantă a situaţiei.

Daţi dovadă de empatie faţă de celelalte părţi implicate.

Stabiliţi-vă siguranţa de sine (vedeţi capitolul 10) şi fiţi

Găsiţi o modalitate de a face ca lucrurile să se termine cu bine pentru toată lumea.

Căutaţi să transformaţi dezastrul într-o lovitură de

3 Pentru mai multe informaţii despre supravieţuitori ai cancerului, accesaţi www.LiveStrong.org.

noroc.

Căutaţi serendipitatea în trecutul vostru

Când vă gândiţi la una dintre cele mai dificile experienţe din viaţa voastră, îi vedeţi valoarea? Simţiţi că aţi câştigat sau aţi beneficiat cumva din ceea ce s-a întâmplat? Puteţi descoperi darul ce v-a fost făcut? Când povestiţi celorlalţi despre una dintre cele mai dure experienţe ale voastre, le spuneţi şi de ce a fost benefică pentru voi?

Dacă nu, acordaţi-vă timp şi priviţi mai atent problemele din trecut şi experienţele stresante. V-aţi pierdut vreodată slujba fără să fie vina voastră? Aţi fost nevoiţi să trăiţi sau să munciţi cu o persoană extrem de negativistă? A trebuit să faceţi faţă unor persoane furioase? Aţi fost forţaţi să faceţi faţă unei schimbări stresante în viaţa voastră?

Exploraţi aceste experienţe prin întrebări precum:

Am învăţat ceva folositor?

Am devenit mai puternic? Am căpătat mai multă încredere? Am devenit mai înţelegător faţă de ceilalţi?

De ce aş putea fi recunoscător pentru că am avut această experienţă? De ce a fost o experienţă bună pentru mine?

În plus, puteţi afla mai multe lucruri despre serendipitate punând aceste întrebări supravieţuitorilor pe care îi admiraţi. Gândiţi-vă la oameni pe care îi cunoaşteţi şi care au trecut prin experienţe incredibil de grele, care fac faţă cu brio vieţii, sunt mereu bine dispuşi şi optimişti. Aceştia pot fi veterani de război, supravieţuitori ai abuzurilor sexuale în copilărie, supravieţuitori ai unor răni grave şi aşa mai departe. Nu uitaţi să-i întrebaţi de ce nu au rămas cu un gust amar având în vedere prin ce au trecut.

Serendipitatea ca trăsătură de personalitate

Cei mai buni dintre supravieţuitori sunt mai pricepuţi decât majoritatea oamenilor în a pune rapid un eveniment dificil sau o nenorocire pe o evoluţie favorabilă. Reacţia lor faţă de tot ce li se întâmplă este: „Super! Mă bucur că se

întâmplă asta! Hai să ne jucăm un pic!" Dacă se simt stresaţi din cauza unei crize neaşteptate, ei nu se victimizează. Ei pot trece de la starea de supărare la a lua problema în mâini şi a face faţă situaţiei, apelând la serendipitate cu o viteză uimitoare.

Puteam să aleg să spun serendipitate în loc de *personalitatea învingătorului* pentru a descrie cel mai bine rezultatele cercetărilor mele, deoarece în mintea mea ele sunt strâns legate. Cu cât înţelegeţi mai bine cum anume se integrează serendipitatea în personalitatea supravieţuitorului, cu atât va fi mai uşor să vă daţi seama de ce cei mai buni învingători petrec mai puţin timp şi depun un efort mai scăzut faţă de oamenii obişnuiţi pentru a deveni supravieţuitori.

Paşi simpli către serendipitate

Talentul de a ateriza în picioare provine din obişnuinţe pe care le puteţi dezvolta respectând câteva indicaţii simple, dar nu întotdeauna uşoare: [4]

că atunci când apar dezechilibre în viaţa lor repetă în mod frecvent afirmaţii de tipul:

Când lucrurile se precipită, precipităm şi noi rezolvarea lor.

La capătul fiecărui cer există câte un curcubeu.

Când viaţa îţi oferă lămâi, fă-ţi limonadă.

Când necazul îţi intră pe uşă, o binecuvântare îţi intră pe fereastră.

Râdeţi şi plângeţi. Râsul este o modalitate

---

4 învăţaţi să acceptaţi greutăţile. O zicală spune: „Marinarii buni nu se nasc pe o mare calmă." Greutăţile şi ghinionul pot fi catalizatori în descoperirea unei puteri de caracter incredibile. Testele extreme pot scoate la iveală cele mai ascunse calităţi ale voastre dacă vă repetaţi mereu: „Cumva voi reuşi să rezolv asta şi să fac lucrurile să se termine cu bine." Cu cât este mai extremă dificultatea, cu atât este mai mare eventualul beneficiu.
Când sunteţi luaţi prin surprindere de veşti proaste sau ghinion, una dintre cele mai bune modalităţi de a vă direc- ţiona energia este să vă reamintiţi de abilitatea voastră înnăscută de a ieşi la liman. Oamenii care au răspuns chestionarelor despre personalitatea supravieţuitorilor au mărturisit

extraordinară de a vă relaxa mai mult. Dacă nu puteţi râde, atunci plângeţi. Calmaţi-vă emoţiile, într-un fel sau altul. Mintea voastră va funcţiona mai eficient dacă emoţiile puternice nu se revarsă până într-atât cât să vă acopere abilitatea de a gândi. Faceţi orice este nevoie pentru a vă recâştiga echilibrul emoţional cât mai repede.

Puneţi întrebări de supravieţuire/de rezistenţă. Ce ar trebui să fac acum? Care este noua realitate cu care mă confrunt?[5]

— Acţionaţi. Faceţi ceva diferit, orice ar putea într-un fel sau altul să ducă la un final bun. Nu uitaţi, când faceţi ceva ce nu funcţionează, încercaţi altceva!

Rezultatul

Oamenii loviţi de greutăţi şi ghinioane reacţionează în moduri diferite. Unii amorţesc complet. Alţii se lasă copleşiţi de emoţii atât de mult încât nu pot rezolva nimic. Alţii devin victime. Se simt distruşi de aceste ghinioane şi se plâng: „Dacă nu s-ar fi întâmplat asta, viaţa mea ar fi fost mai bună”.

Cei mai buni dintre supravieţuitori reacţionează în faţa unei schimbări perturbatoare ce intervine forţat în viaţa lor ca şi cum ar fi o schimbare pe care ei şi-au dorit-o. Aceeaşi criză sau schimbare perturbatoare care face din alţi oameni victime este transformată în noroc de oamenii cu un talent pentru serendipitate.

A interveni în planurile naturii

Din păcate, multor oameni nu li s-a permis să-şi

---

5 Fiţi jucăuşi şi curioşi. Jucaţi-vă cu criza. Râdeţi de ea. Experimentaţi cu perspectivele pe care le aveţi. Ce gândesc şi ce simt ceilalţi oameni despre această situaţie? Puneţi întrebări legate de serendipitate:

De ce e bine că s-a întâmplat asta? Există aici vreo oportunitate care până acum nu a existat?

Cum am reuşit să mă bag în aşa ceva? (Spusă nu ca o învinovăţire, ci ca şi curiozitate, ca modalitate de observare a cauzei şi efectului.) Data viitoare cum voi acţiona diferit?

Ce pot învăţa de aici?
Ce pot face pentru a schimba situaţia asta astfel încât să fie bine pentru toţi?

dezvolte calităţile de supravieţuitor în copilărie. Majoritatea copiilor se nasc cu un potenţial interior de a fi nişte supravieţuitori, dar părinţii şi profesorii intervin uneori în dezvoltarea lor. Copiii sunt deseori învăţaţi să nu mai pună întrebări şi să înveţe doar ce li se spune. Sunt învăţaţi să aibă unele sentimente, iar altele nu. De multe ori, intuiţiile lor sunt negate sau infirmate.

Este ca şi cum echipamentul original vine de la producător cu un program de instalare din fabrică care se actualizează singur prin simpla utilizare. Dar părinţii şi profesorii bine intenţionaţi, care cred că trebuie să-i înveţe pe copii să simtă, să gândească şi să se comporte într-un anumit fel, interferează mereu cu programul de instalare. Îl blochează astfel încât să nu se dezvolte mai mult decât la un nivel primitiv.

Ca urmare, mulţi dintre adulţi trăiesc toată viaţa încercând să se poarte ca nişte persoane „bune”. Regulile rigide de comportament le scad şansele de supravieţuire în lumea în care trăim azi.

Dacă faceţi eforturi să vă atingeţi potenţialul maxim, următorul capitol vă arată cum, de ce şi ce anume puteţi face pentru a vă elibera de astfel de limitări ale copilăriei. Dacă sunteţi deja conştienţi de trăsăturile voastre paradoxale necesare supravieţuirii, următorul capitol vă explică de ce unii dintre noi se comportă în maniera în care se comportă.

CAPITOLUL OPT

Handicapul „copilului bun”.

Un bărbat într-un costum albastru închis a venit la mine în timpul pauzei dinaintea şedinţei de lucru. S-a prezentat şi mi-a spus: „Tu eşti psiholog, ce să fac ca fiica mea de trei ani să nu mai fie atât de egoistă?”

„Cum adică este egoistă?”, am întrebat.

„Sâmbăta trecută”, mi-a spus el, „au venit în vizită la noi acasă nişte prieteni. Şi-au adus cu ei şi băieţelul. Ea nu l-a lăsat să se joace cu unele dintre jucăriile ei. Am rugat-o să împarte cu el jucăriile şi să nu fie egoistă, dar ea a continuat să ţină de preferatele ei. A plâns şi s-a supărat

când am pus-o să îi dea şi lui jucăriile”.

„Şi ce este greşit dacă nu a lăsat un alt copil să se joace cu jucăriile ei preferate?” am întrebat. „Poate îi este frică să nu se strice vreuna”.

„Păi ăsta e un lucru egoist!” mi-a spus el. „Nu vrem ca ea să crească egoistă”.

Majoritatea părinţilor vor ca propriii lor copii să devină nişte oameni decenţi, simpatizaţi şi responsabili. Nu vor să fie răi copiii lor. Dar dorinţa unui copil de a face pe plac şi de a deveni *un copil bun*, din păcate, poate rezulta într-un adult care nu reuşeşte să facă prea bine faţă vieţii. Ba mai mult, o astfel de persoană poate seca toată energia celor cu care trăieşte şi munceşte.

Cea mai mare barieră în dezvoltarea unei personalităţi de supravieţuitor provine din educaţia primită de a fi un bun (substantiv). De exemplu, în cadrul workshopurilor mele, când descriu beneficiile trăsăturilor extreme, precum egoism – altruism sau pesimism – optimism, unii oameni dau din cap şi spun că eu îi rog să facă ce fac oamenii răi. Ei se opun ideii conform căreia a fi la extreme poate fi o sursă de putere pentru ei. Dacă sunteţi familiar cu această neliniște, rezistenţa voastră reiese probabil din anumite interdicţii interne pe care părinţii voştri bine intenţionaţi vi le-au format pe când eraţi copii. Aceste interdicţii interioare deseori fac pereche cu un stil inflexibil de educaţie prin care părinţii s-au aşteptat să aveţi acelaşi comportament în orice situaţie.

Părinţii trebuie să aibă grijă de copiii lor, bineînţeles, să se asigure că sunt în siguranţă – să-i oprească să se joace cu chibriturile sau armele. Dar când părinţii protejează în exces şi impun restricţii extreme comportamentului copiilor, aceştia devin precum animalele născute cu tipare comportamentale predeterminate.

Părinţii care încearcă să îşi crească copiii astfel încât să nu fie răi, în mod eronat cred că trebuie să interzică orice urmă de simţire, gândire şi acţionare rea. Îi folosesc pe oamenii răi ca anti modele şi încearcă să-şi crească copiii să fie exact opusul. Cunoaştem cu toţii oameni care

ne creează probleme şi ne seacă de energie atunci când se plâng tot timpul, îi rănesc pe ceilalţi, sunt extrem de egoişti în comportamentul lor, mint, înşală, fură, se simt şi se comportă superior faţă de toţi ceilalţi, refuză să coopereze şi aşa mai departe.

Părinţii, precum bărbatul care m-a întrebat cum să-şi împiedice fetiţa să fie egoistă, utilizează o logică bazată pe interdicţii: interzicând un comportament rău cred că vor elimina toate problemele care îl cauzează.

Într-o manieră similară, mulţi părinţi cred că interzicându-le copiilor să-şi manifeste un comportament negativ, mânios, egoist şi rebel vor creşte un copil bun. Aceşti părinţi îşi descurajează deseori copilul să-şi exprime emoţiile şi să pună întrebări care îl vor face să înţeleagă mai bine relaţia cauză efect, precum şi situaţia care îi provoacă neplăceri.

Când părinţii şi alţi adulţi care cresc un copil insistă pe ceea ce înseamnă să nu fii un copil bun, iată tipurile de mesaje generice pe care le aud copiii:

Nu-mi răspunde înapoi.
Fii politicos.
Fii bun.
Nu mai sta bosumflat.
Nu te mai smiorcăi.
Nu mai fi nervos.
Nu lovi.
Nu te bate.
Nu fi egoist.
Spune adevărul.
Nu te mai plânge.
Zâmbeşte.
Nu mai plânge.
Nu mai pune întrebări.

Cele mai multe interdicţii vin cu „nu mai”. „Nu mai” e de cele mai multe ori acompaniat de afirmaţii despre cum ar trebui un copil bun să se simtă, să gândească şi să facă. Ca şi cum ar exista o carte a regulilor cu gândurile şi sentimentele pe care fiecare generaţie se simte obligată să

o transmită următoarei. Ce alte afirmaţii aţi mai auzit copil fiind?

Deoarece percepţia necesită întotdeauna contraste, majoritatea părinţilor le atrag atenţia copiilor cum sunt băieţii şi fetele rele. În mod normal, un copil va auzi că întotdeauna copiii răi sunt zgomotoşi, murdari sau egoişti şi se bat, înjură, trişează, răspund nepoliticos, chiulesc de la şcoală, fură, fac numai probleme, se ceartă, strică lucruri şi nu îşi ascultă părinţii.

Copiii aud ce nu ar trebui să facă un copil bun şi află că este extrem de importantă cooperarea în încercarea lor de a fi buni şi nu răi. A fi bun înseamnă să ai parte de iubire, îmbrăţişări, acceptare şi dulcegării de la ceilalţi. A fi rău înseamnă să fii pedepsit, altoit, respins, mustrat şi trimis în camera ta fără să primeşti desertul. Prin urmare, pentru a le face pe plac părinţilor şi a primi atât de necesara iubire şi acceptare, majoritatea copiilor încearcă din greu să fie buni şi nu răi. Însă există un mare neajuns în rezultatul obţinut astfel. Oamenii crescuţi să fie buni şi nu răi pot avea un handicap din punct de vedere emoţional în afara acestui mediu structurat în care au fost crescuţi. Sunt blocaţi strict în modalităţile lor de a se comporta bine şi sunt paralizaţi de ideea de a se purta urât, chiar şi atunci când unul dintre aceste comportamente le-ar putea salva viaţa. Pentru că fiecare situaţie cu care vă întâlniţi este unică, vă mutilaţi singuri dacă nu extrageţi din ea decât puţinele aşa numite reacţii acceptabile. Dacă sunteţi părinte, puteţi face brainstorming cu copilul vostru despre posibile acţiuni şi rezultate şi despre cât de potrivite sunt fiecare într-o situaţie dată.

Mărturia unui fost prizonier de război

Sindromul copilului bun este atât de prezent în societatea noastră încât îi împiedică pe majoritatea să facă faţă schimbărilor rapide, problemelor neaşteptate şi crizelor extreme. Când Bill Garleb, un fost prizonier de război, a citit o descriere timpurie a tiparului unui copil bun, mi-a scris imediat:

Nevoia mea de a comenta despre acest lucru este

atât de puternică încât nu m-am putut abţine. Când mergeam la şcoala parohială, copil fiind, dacă îţi schimbai opinia şi vedeai o altă perspectivă a unui lucru, te acuzau de inconsecvenţă sau că „gândeai precum o femeie”. Cu alte cuvinte, te programau să fii polarizat şi unilateral, opusul a ceea ce îi trebuie unei personalităţi de supravieţuitor pentru a se descurca. Am fost extrem de bucuros aflând că a fi bipolar este un lucru bun. Mă plac mai mult acum. Este important de menţionat faptul că deşi am fost instruit şi programat ca şi copil să nu îmi folosesc trăsăturile bipolare, când viaţa mi-a fost ameninţată, m-am bazat pe trăsăturile de bază, înnăscute, ignorând orice condiţionare.

Pentru a supravieţui ca adult, Garleb a fost nevoit să facă exact invers decât a fost educat. Experienţa lui nu este una neobişnuită printre supravieţuitori.

Efectul pierderii de energie în cazul oamenilor mult prea buni în timp ce majoritatea oamenilor se eliberează în mod natural de tiparele restrictive ale copilăriei în adolescenţă şi după douăzeci de ani, în momentul în care părăsesc casa părinţilor sau mediul educaţional, mulţi adulţi îşi trăiesc întreaga viaţa încercând să se poarte ca un copil bun. Oamenii crescuţi cu interdicţii interioare bine ancorate pot provoca celorlalţi multe probleme. La vârsta adultă, ei încă gândesc şi se poartă precum copilul care a fost condiţionat să fie aşa la vârsta de cinci ani.

În general, majoritatea trăsăturilor de copil bun sunt bine venite şi aduc un plus de linişte şi respect societăţii atunci când acestea sunt sincere. Probleme apar, însă, atunci când oamenii le afişează fiind nesinceri cu ei înşişi. Nu numai că aceşti oameni buni nu şi-au dezvoltat conştiinţa de sine şi flexibilitatea emoţională care să le permită să facă faţă presiunilor din ziua de azi, dar îi seacă de energie şi pe ceilalţi. Vă vor zădărnici eforturile de a evolua sau de a vă vindeca. Aceştia sunt o adevărată problemă când vine vorba de a trăi sau a lucra cu ei din următoarele motive:

Nu vă oferă părerea lor sinceră. Chiar şi atunci când

îi rugaţi să îşi exprime sentimentele faţă de voi în mod direct, în loc să vă vorbească pe la spate, nu o fac. Deşi pentru voi este evident că sunt nervoşi sau supăraţi, de cele mai multe ori nu pot recunoaşte asta. Dacă însă vor recunoaşte că sunt supăraţi, afişează o atitudine de victimă. Dau vina pe voi, cei care le-aţi cauzat sentimentele de nefericire pe care le au. Dacă trebuia să le daţi telefon şi nu aţi făcut-o, vi se va spune: „M-ai rănit foarte tare că nu m-ai sunat”.

Se autoamăgesc. Ei consideră că eforturile lor de a-i ajuta pe ceilalţi reprezintă un gest complet lipsit de egoism. De exemplu, când o femeie mi-a cerut sfatul despre cum îl poate împiedica pe soţ să fie atât de negativist, am întrebat-o: „De ce te străduieşti atât de mult să îl schimbi pe el?” „E spre binele lui”, a spus ea. „Ar fi mult mai fericit”.

Natura autoamăgirii persoanei bune este de o asemenea manieră încât deşi se comportă astfel încât îţi poate face rău, ea crede cu adevărat că face asta pentru binele tău.

Combinaţia de drăgălăşenie în prezenţa ta, critică distructivă pe la spatele tău şi convingerea că acţiunile sale sunt spre bine tău stau la baza afirmaţiei: „Cu astfel de prieteni, cine mai are nevoie de duşmani?[6]

vor genera în voi o reacţie negativă şi mai mare, ceea ce va duce la un efort şi mai susţinut din partea celeilalte persoane de a vă convinge şi aşa mai departe. În loc să încerce altceva atunci când acţiunile lor nu au reuşit, insistă şi mai mult pe ceea ce a provocat reacţia negativă de la bun început. Din păcate, ei nu au învăţat că ar fi mult mai plăcuţi dacă ar înceta să facă atâtea eforturi pentru a se face plăcuţi.

---

6 Eforturile lor de a-i face pe ceilalţi să aibă faţă de ei numai sentimente bune cauzează deseori exact reacţia opusă.
De exemplu, dacă cineva încearcă să vă forţeze să mâncaţi ceva dulce şi simte din partea voastră enervare sau rezistenţă, probabil că va face eforturi şi mai mari să primească reasigurarea de care are nevoie. Eforturile sale probabil că

Există o ameninţare ascunsă în eforturile lor de a vă face să îi vedeţi ca fiind persoane bune. Dacă reacţionaţi negativ la modalitatea lor de a controla ceea ce gândesc şi simt ceilalţi despre ei, probabil vor considera că sunteţi o persoană rea şi vor încerca să vă pedepsească. Dinamica este următoarea: *Victimele au nevoie de agresori*; *agresorii merită să fie pedepsiţi*. De aceea sunteţi supuşi riscului de a deveni ţinta bârfei lor distructive şi a abuzului emoţional dacă nu îi lăsaţi să vă constrângă să exprimaţi faţă de ei doar acele sentimente pe care vor ei să le vadă.

Evită empatia. Devin alunecoşi când încercaţi să discutaţi cu ei un incident supărător. În mintea lor, unele lucruri pe care ei le spun nu contează. Fără vreo avertizare, e posibil să vă lovească cu acuzaţii. După ce aţi apucat să analizaţi incidentul, vă daţi seama că nu au înţeles nimic. Aduceţi în discuţie incidentul, vă pregătiţi să purtaţi o conversaţie, însă ei zic: „Nu îmi amintesc să fi spus asta” sau „Nu asta am vrut să spun” sau îşi caută o scuză rapidă. Ei se judecă pe sine prin prisma intenţiilor şi nu prin modul în care îi afectează pe ceilalţi.[7]

fie empatici sau să fie conştienţi de sine, vor găsi o modalitate de a se supăra. Apoi vor încerca să vă facă să vă simţiţi vinovaţi pentru că i-aţi supărat. Într-un cadrul de lucru, este foarte dificil să faceţi o evaluare a performanţei pentru astfel de indivizi. Aproape orice fel de efort de a discuta despre cum să-şi îmbunătăţească munca sau să se înţeleagă mai bine cu alţii, sau să fie mai direcţi în a-şi exprima dorinţele generează o reacţie defensivă. O persoană bună ar spune: „De ce te iei de mine? Nu sunt un om rău. De ce nu o critici pe Sheila? E mai rea decât sunt eu”. Reacţia ei la eforturile tale de a face lucrurile să meargă mai bine este de a te constrânge să te simţi vinovat că ai adus în discuţie subiectul despre cum să devină o persoană mai bună.

Oamenii buni nu pot distinge între critica constructivă şi cea distructivă. Reacţionează la părerile

7 Sunt maeştrii în a fi fragili din punct de vedere emoţional. Indiferent cu câtă grijă încercaţi să îi faceţi să vă asculte, să

neplăcute ca şi când ar fi distructive şi ar fi fost spuse cu rea intenţie. Consideră că dacă ai ţine cu adevărat la ei, *nu i-ai confrunta* cu privire la acţiunile lor supărătoare. Este un lucru foarte diferit faţă de o persoană cu atitudine de supravieţuitor, care consideră că dacă ţineţi la ea *o veţi confrunta* cu privire la acţiunile supărătoare. Consecinţa este că oamenii buni învaţă foarte puţin din experienţă. De aceea o persoană bună rămâne de-a lungul vieţii la nivelul emoţional al unui copil.

Nu se simt iubiţi şi apreciaţi. Chiar dacă le oferiţi multă iubire şi atenţie, simt foarte puţin din acest lucru. Sunt precum o persoană care stă sub o cascadă şi strigă: „Mi-e sete!" Câteva afirmaţii des întâlnite: „După tot ce am făcut pentru ei…" şi „Vor regreta când nu voi mai fi."[8]

copilul bun se simte din punct de vedere emoţional şi moral superior vouă.

— Confruntarea cu ei agravează lucrurile. Dacă v-aţi săturat şi îi confruntaţi pentru stilul lor de victimă, vor avea o reacţie de victimizare cu mult mai rea decât tot ce aţi văzut până în acel moment. Nu pot face faţă unei confruntări despre faptele lor deoarece *rolul de victimă este singurul pe care îl pot gestiona cel mai bine*. Copii fiind, aproape că nu au capacitatea de a se auto-observa sau de a face alegeri conştiente cu privire la un mod variat de gândire, simţire şi acţionare.

Prin urmare, sindromul copilului bun este antitetic stilului de supravieţuitor. Lipsindu-i onestitatea emoţională şi conştiinţa de sine, o astfel de persoană reprimă trăsăturile paradoxale, evită empatia, nu învaţă din experienţă şi are un efect negativ asupra celorlalţi. Rămâne blocată în tipare de comportament distructive şi găseşte sprijin în co-dependenţii din jurul ei, menţinându-i şi pe ei în aceleaşi tipare. O astfel de persoană poate zădărnici încercările voastre de a aduce în viaţa lor schimbări pozitive, deoarece le percepe ca fiind atacuri la

8 Sunt martiri auto-proclamaţi. Mai întâi vă învinovăţesc pe voi de suferinţa lor, apoi vă iartă pentru toată durerea şi suferinţa ce le-aţi cauzat-o. Oricât ar părea de neverosimil,

propria persoană. Deşi probabil că în viaţa de zi cu zi funcţionează bine, acesta nu este genul de persoană pe care o doreşti pentru a avea grijă de ceva important.

Barierele ascunse ce stau în calea schimbării: co-dependenţa

De cele mai multe ori, cel mai mare obstacol în calea schimbării este chiar schimbarea. De fiecare dată când o persoană repetă acelaşi tipar comportamental, iar şi iar, puteţi fi siguri că acea persoană obţine multe beneficii emoţionale de aici. Co-dependenţa, de exemplu, a fost identificată în ultimii ani ca fiind un tipar comportamental de nedorit. Şi totuşi este extrem de greu să te schimbi. De ce? Datorită beneficiilor emoţionale pe care le câştigă o persoană în urma co-dependenţei. La acest aspect se adaugă şi incapacitatea de a face faţă multor temeri provocate de gândul schimbării.

Co-dependenţa este un termen provenit în urma cercetărilor care încercau să demonstreze de ce eforturile de tratare a unui individ dependent de alcool rareori aveau succes. Cercetarea a scos la iveală faptul că dependenţa de alcool este creată de multe ori în cadrul unei relaţii în care el care nu consumă obţine multe beneficii emoţionale din salvarea şi iertarea consumatorului, cam cum simte un copil bun că trebuie să se poarte. Neconsumatorul, fiind indirect dependent de alcool pentru a i se oferi oportunitatea de a face bine, este prin urmare co-dependent.

Percepţia se bazează pe contrast

Cei care vor să fie percepuţi ca persoane bune au nevoie să creeze un contrast pentru ei înşişi, portretizându-i pe ceilalţi ca fiind răi sau disfuncţionali într-un fel sau altul. Soţia co-dependentă care are grijă, acoperă urmele şi îl iartă pe partenerul alcoolic este văzută deseori de către prietenii apropiaţi ca fiind o sfântă. Această persoană iertătoare şi iubitoare primeşte admiraţie şi respect pentru povara grea pe care o duce cu dedicaţie altruistă.

Un tipar mai puţin extrem, dar asemănător, îl

întâlnim în modul femeilor de a se angaja în plângeri de genul: „cât de îngrozitori sunt bărbaţii”, aşa cum îmi povestea o cunoştinţă de-a mea că fac femeile. Este un fel de a se lăuda cu cât de mult suferă din cauza bărbaţilor din vieţile lor. Aşa cum se întâmplă cu toate acţiunile repetitive, există beneficii şi în urma suferinţei împărtăşite. Între ele, au parte de o mare intimitate emoţională, uneori mai mare decât cu propriii parteneri. Această activitate ne ajută să ne explicăm de ce mulţi dintre bărbaţi au parte de evaluări nefavorabile de performanţă din partea partenerelor şi nu pot obţine o fişă a postului clară. Partenerele lor au nevoie de material proaspăt pentru următoarea întâlnire.

Conform discuţiilor cu Shale Paul şi a lucrării sale, *The Warrior Within*: *A Guide to Inner Power*, există multe bariere ascunse care lucrează împotriva celor ce trec de la co-dependenţă la victimi-Schimbându-se ar însemna:

Să renunţe la tiparul de referinţă negativ pe care se bazează identitatea lor.

Să piardă o sursă principală de respect şi apreciere din partea celorlalţi.

Să pară că sunt duri, insensibili şi nepăsători dacă iau atitudine împotriva persoanei dependente – adică să facă ceea ce li se spune copiilor că face o persoană rea.

Ceea ce pare o schimbare simplă sau uşoară pentru o persoană cu personalitate de supravieţuitor, pentru o persoană bună este de netrecut din punct de vedere emoţional, deoarece această persoană are o personalitate construită, nu descoperită. Din nefericire pentru oamenii buni, primele încercări de a-i ajuta să scape de tiparele lor nesatisfăcătoare de co-dependenţă au fost invalide.

Practica uzuală de a-i împinge pe oameni să declare „sunt co-dependent” nu îi ajută să renunţe la un tipar nedorit de comportament şi îi presează să accepte o identitate negativă. Acesta este un lucru abuziv pentru cineva a cărui stimă de sine este deja slăbită. Schimbarea devine şi mai dificilă când salvatorii bine intenţionaţi mai întâi îl împing pe om să-şi accepte identitatea negativă, iar

apoi încearcă să-l ajute să nu mai fie ceea ce tocmai a devenit.

O mai bună abordare pentru voi este aceea de a lucra la înlocuirea unui tipar comportamental nesatisfăcător, ineficient, din copilărie sau a unei co-dependenţe cu una mai sănătoasă şi satisfăcătoare. E mai uşor de spus decât de făcut şi va necesita timp, analize, experimentări – şi probabil unele sesiuni cu un consilier sau coach – pentru a identifica care vă sunt tiparele specifice şi ce schimbări comportamentale vor funcţiona cel mai bine pentru

Cum să vă protejaţi

Bineînţeles că nu este nimic rău într-o persoană care încearcă să-i controleze pe ceilalţi supărându-se sau implicându-i într-o relaţie de co-dependenţă. De cele mai multe ori persoana are intenţii bune şi a descoperit o modalitate eficientă de a face faţă circumstanţelor. Dacă identificaţi astfel de persoane în viaţa voastră ca fiind surse care vă seacă de energie, întrebarea care se ridică este ce puteţi face voi pentru a fi cât mai puţin vulnerabili în faţa acestora?

O posibilitate este aceea de a accepta situaţia aşa cum este. Stabiliţi că lucrurile nu sunt atât de rele cum par şi că puteţi să trăiţi cu acestea.

O altă opţiune este aceea de a privi situaţia ca pe o oportunitate de a învăţa. Ce anume pot învăţa? De exemplu, vă puteţi împiedica să vă mai simţiţi nefericiţi din cauza stilului lor de victime. Vă tot gândiţi că lucrurile ar fi cu mult mai bune dacă s-ar schimba? Dacă vă gândiţi, la stilul lor de victimă/învinovăţire voi aveţi o reacţie de victimă/învinovăţire, în loc de una de acceptare/învăţare.

Cum puteţi reacţiona diferit? Nu vă mai străduiţi să-i faceţi să fie empatici sau să se observe pe sine. Încetaţi să vă mai petreceţi ore încercând să găsiţi modalităţi de a-i face să înţeleagă. Pur şi simplu spuneţi acelei persoane ce simţiţi în fiecare moment ca răspuns la ceea ce tocmai v-a spus sau a făcut.

Când sunteţi acuzaţi că nu vă pasă sau că vreţi să îi răniţi, spuneţi: „Păcat că îţi laşi mintea să gândească aşa”.

Sau „Ai înţeles exact invers”. Apoi nu mai spuneţi nimic. Nu vă explicaţi afirmaţia. Nu îl mai lăsaţi să evite să-şi asume responsabilitatea pentru efectul pe care ceea ce face sau spune îl are asupra energiei voastre.

Încercaţi să treceţi la un alt nivel de comunicare. Înţelegeţi faptul că vorbele nu funcţionează cu astfel de persoane, aşa cum nu îl fac pe un om dependent de droguri, alcool sau pariuri capabil să se schimbe. Experimentaţi prin acţiuni care îl pot face conştient de consecinţele comportamentului său.

Fiţi rapizi şi lăudaţi-l pentru orice îmbunătăţire sau schimbare în bine. Este mai uşor să renunţăm la un mod vechi de a face lucrurile atunci când există beneficii imediate.

Eliberarea de limitări: dificil, însă posibil

Dacă vă asociaţi acestor îngrădiri ale copilului bun, atunci mai există încă speranţă. Este important să înţelegem că tiparul de co-dependenţă al copilului bun a fost funcţional în timpul copilăriei. Era o modalitate de supravieţuire. Era tot ce putea face mai bine copilul într-o situaţie extrem de dificilă şi care a funcţionat. Dar ca adult, este restrictivă. Provocarea pentru cineva crescut să fie un copil bun este să dezvolte modalităţi de gândire, simţire şi comportamente noi, suplimentare. Acest lucru necesită curaj pentru că asta înseamnă a ieşi din carapacea artificială a bunătăţii pe un teritoriu riscant, ba chiar înfricoşător.

Oricine încearcă să se poarte ca un copil bun este vulnerabil şi se poate simţi copleşit în faţa provocărilor care îi depăşesc capacitatea de a acţiona cu care a fost învăţat. De aceea, tinerii din pătura de mijloc, buni şi bine crescuţi, atunci când se confruntă cu problemele din lume reală sunt de cele mai multe ori cei mai vulnerabili. După ani în care aţi fost lăudaţi pentru bună purtare la şcoală, este ceva familiar ca din nou să stăm pasivi pe scaune inconfortabile fără a ni se permite să mergem la baie sau să bem apă. Ni se pare familiar să stăm pasivi şi să ascultăm de o persoană autoritară care ne spune ce să

gândim, cum să simţim, cum să acţionăm pentru a putea fi un astfel de (substantiv) bun.

Pe de altă parte, a avea o personalitate de supravieţuitor nu este un mod de a fi învăţat de la cineva care vă spune cum trebuie să reacţionaţi. Este emergenţa abilităţilor voastre înnăscute şi nivelul de conştientizare, învăţând atât din experienţa proprie, cât şi din experienţele celorlalţi. Se dezvăluie din interiorul sinelui pe măsură ce restricţiile emoţionale slăbesc şi noi oportunităţi apar la orizont. Sindromul copilului bun înseamnă să ne comportăm robotic, în timp ce stilul supravieţuitorului este să ia în considerare situaţia dată şi să acţioneze în conformitate cu efectele acţiunilor înfăptuite de cineva.

Capitolul de faţă a arătat faptul că greutăţile din viaţa reală creează oportunităţi mai bune de a ne dezvolta noi trăsături decât dacă am participa la workshopuri sau am citi cărţi de dezvoltare personală. Lecţiile nu sunt uşoare, pentru că a fi mai flexibil deseori înseamnă să contrabalansăm un sentiment sau comportament bun cu unul care poate fi etichetat ca fiind rău. Pentru oamenii crescuţi să fie buni, a dezvolta un stil de supravieţuitor în mod normal înseamnă să înveţe să fie mai negativişti, egoişti, furioşi şi apreciativi.

Capitolele anterioare reprezintă o progresie. Ne-au arătat cum o schimbare perturbatoare, o situaţie stresantă sau pierderea slujbei deseori necesită un mod de gândire dincolo de zona de confort, pentru a putea deveni mai îndemânatici în a face faţă situaţiilor dificile şi neaşteptate.

În schimb, învăţând să deveniţi mai puternici în urma acestor probleme cotidiene, veţi fi pregătiţi pentru crize, boli grave, dezastre, experienţe de o suferinţă extremă, în cazul în care acestea vor avea loc. Puterea voastră de supravieţuitor ia naştere în urma provocărilor zilnice din viaţa reală cărora le faceţi faţă, şcoala vieţii din care învăţaţi.

CAPITOLUL NOUĂ
Succesul

Adversitatea ia multe forme. Poate fi o schimbare perturbatoare majoră, mai multe schimbări constante sau o multitudine de presiuni mărunte. Cei mai buni dintre supravieţuitori fac mai mult decât să reziste unor astfel de adversităţi – ei capătă putere din acestea, prosperă de pe urma lor.

A prospera în timpul unei schimbări perturbatoare majore

Ce aţi face dacă guvernul ar pune stăpânire pe conturile voastre bancare, v-ar lua afacerile în posesie, v-ar înlătura la propriu din casă şi v-ar muta într-o altă parte a ţării – cu ordinul de a rămâne acolo?

Acest lucru s-a întâmplat multor americani de origine japoneză în 1941. La scurt timp după ce japonezii au atacat Pearl Harbor şi au invadat Filipine, guvernul SUA a luat rapid în custodie toţi americanii japonezi care locuiau pe coasta Pacificului. Mulţi au fost cazaţi forţat în campusuri păzite şi împrejmuite cu sârmă electrică. Alţii au fost lăsaţi în teritoriu, li s-a permis să închirieze rezidenţe private, dar au fost restricţionaţi în zonă.

Familia Naito a fost dusă în împrejurimile Salt Lake City din statul Utah. Tatăl, Hide Naito, a fost absolut descurajat. Fusese un bun cetăţean. Muncise ani de zile pentru a ridica compania sa de import, Norcrest China. Familia era extrem de stresată. Cum se putea ca guvernul SUA să le ia tot ce aveau şi să scape basma curată? Era ceva nespecific americanilor.

Bill Naito, în vârstă de şaisprezece ani, a analizat situaţia în care se aflau. Ştia că trebuie să găsească o modalitate de a se întreţine. Şi-a întrebat familia: „Ce putem face?”. Aveau nevoie de o afacere care necesita un capital extrem de mic; ceva la care putea lucra întreaga familie.

Bill mi-a povestit că el şi fratele lui mai mare, Sam, „au venit cu ideea de a creşte găini pentru a vinde ouă. Am făcut rost de câteva găini, am spălat cu grijă ouăle şi le-am ambalat, după care le-am vândut vecinilor. Am înmulţit găinile şi am obţinut mai multe ouă. Pe măsură ce afacerea

creştea, întreaga familie s-a implicat, mama, tata, surorile. Ne-am întreţinut timp de patru ani din vânzarea ouălor”, povestea Bill. În plus, ne rămânea mult îngrăşământ de pe urma găinilor, aşa că l-am exportat fermierilor japonezi în schimbul legumelor proaspete”. Bill a zâmbit şi a adăugat: „afacerea noastră s-a dezvoltat atât de mult, încât am construit două mari coteţe – cu podeaua de ciment! Fermierii din zonă nu auziseră niciodată de un coteţ de găini cu podele de ciment. Erau uimiţi”.

Şaptezeci de ani mai târziu, moştenirea familiei Naito este una de succes, cu proiecte de extindere la care alţi dezvoltatori nici nu s-au gândit să le încerce. Proprietari a peste zece afaceri şi a multor clădiri comerciale, au câştigat multe premii pentru restructurarea periferiei oraşului Portland din Oregon, prin investiţiile lor îndrăzneţe. Bill Naito afirma: „Visurile iau naştere din situaţiile dificile. Întrebarea: „Ce putem face?” dă naştere imaginaţiei, explorării soluţiilor posibile. Îmi place când cineva spune că tot ceea ce avem în minte este imposibil”.

Tărie de caracter datorată adversităţii în comentariile sale legate de oamenii sănătoşi din punct de vedere psihologic, Abraham Maslow face referire la – *principiul diviziunii continentale*. El spune: „Folosesc acest principiu pentru a descrie faptul că stresul fie îi distruge total pe oameni, dacă iniţial sunt prea slabi să facă faţă stresului, sau, dacă sunt deja destul de puternici să îl accepte, îi va întări, îi va tempera şi îi va face mai puternici”.

Cum de unii oameni reuşesc, devin mai puternici, în timp ce alţii, în aceleaşi circumstanţe, devin mai slabi? Ce anume face diferenţa?

Oamenii care reuşesc urmează un tipar de acţiune şi reacţie similar când sunt dezechilibraţi de o schimbare perturbatoare. Aceştia:

Îşi recapătă echilibrul emoţional.

Fac faţă tranziţiei.

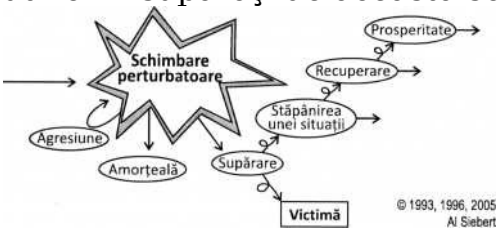
Se adaptează noii realităţi.

Revin la stabilitate.

Prosperă învăţând să fie mai buni şi mai puternici decât înainte.

Imaginea de pe pagina următoare arată secvenţele şi modalităţile diferite în care reacţionează oamenii în faţa schimbărilor perturbatoare din viaţă.

Unii îi atacă pe cei pe care îi învinovăţesc pentru supărarea resimţită din viaţa lor. Unii se simt copleşiţi şi parcă amorţesc. Cei care devin victime se simt ruinaţi pe viaţă. Alţii reuşesc să facă faţă dezastrului, dar nu îşi revin complet niciodată şi rămân blocaţi la un anume nivel. Oamenii care prosperă de pe urma acestei situaţii trec prin aceste etape şi se aşteaptă ca lucrurile să iasă bine. Deşi la început vor fi supăraţi de această schimbare



perturbatoare, atitudinea lor pozitivă îi va duce în sus, în spirală, către o finalitate benefică. Cu un spirit optimist, cei care prosperă încep să îşi pună tot felul de întrebări: Ce anume se întâmplă? Care este această nouă realitate? Ce pot face eu? De ce e un lucru bun că s-a întâmplat aşa ceva? Uneori ei observă lucruri amuzante în mijlocul acestei drame. Se folosesc de empatie şi de o gândire creativă pentru a-şi imagina o finalitate care cred că poate avea rezultate bune. Sunt încrezători în sine atunci când experimentează şi învaţă un nou mod de a face ceva şi rămân flexibili la evoluţii neaşteptate ale situaţiei.

Urmarea: ocupă-te mai întâi de sentimente

Pentru a recâştiga echilibrul emoţional în urma unei astfel de schimbări perturbatoare, precum pierderea jobului sau divorţul, cei mai importanţi primi paşi ţin de exprimarea sentimentelor şi de relaţionarea cu alţi oameni pentru sprijin reciproc. Psihologul James Pennebaker şi asociaţii lui au folosit o tehnică de notare a emoţiilor unui grup de muncitori calificaţi care îşi pierduseră slujbele din

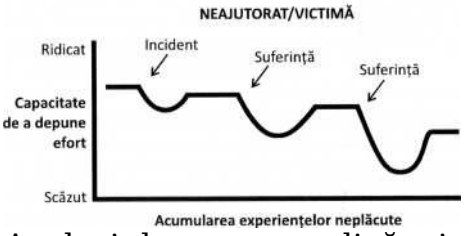
cauza restructurării unei corporaţii mari şi care nu avuseseră succes să-şi găsească un nou loc de muncă.

La opt luni după ce scriseseră despre sentimentele lor câte douăzeci de minute pe zi, timp de cinci zile, 60% dintre participanţi aveau slujbe fulltime sau part-time care îi satisfăceau; 48% dintr-un grup similar, care scriseseră despre planurile lor de gestionare a timpului erau angajaţi; doar 27% dintr-un grup neparticipant îşi găsiseră de lucru.

Pennebaker raporta într-o cercetare nepublicată şi în cartea sa *Opening Up* că în timpul interviurilor, toţi cei care scriseseră despre sentimentele lor spuneau că şi-ar fi dorit să fi scris despre ce simţeau mai devreme. Nu se descurcaseră la interviuri, au recunoscut ei, deoarece nu îşi gestionaseră eficient emoţiile.

De ce este de ajutor un grup de sprijin în timpul unei schimbări perturbatoare în viaţă, este extrem de important să petreceţi timp cu alţi oameni care să vă asculte în timp ce vorbiţi. Un grup de sprijin vă poate ajuta să treceţi prin acele perioade tulburătoare, când mintea voastră este obsedată de gânduri şi sentimente negative despre foşti şefi sau viitori foşti parteneri.

Când managerii reduc forţa de muncă, nu există o modalitate corectă de a face acest lucru. Muncitorii au o litanie nesfârşită de plângeri despre cât de greşit abordează directorii şi managerii problema şi cum incompetenţa lor a creat această situaţie de la bun început.



Acelaşi lucru se aplică şi în cazul unui divorţ. În mintea voastră vă puteţi repeta iar şi iar ce face greşit cealaltă persoană şi ce ar trebui să facă diferit. Experienţele din trecut vin toate puhoi şi se adaugă lungilor conversaţii interioare, punând într-o altă lumină

toate lucrurile pe care acea persoană ar trebui să le ştie despre ea însăşi simţindu-se în acelaşi timp frustrată pentru că nu vrea să le audă.

Un grup de sprijin vă poate ajuta să treceţi peste toate astea şi să vă redirecţionaţi energia într-o direcţie pozitivă.

Efectele cumulative: unii rămân cu ranchiuna, alţii devin mai buni

Oamenii blocaţi în tiparele de victimă, aşa cum este ilustrat mai jos, acumulează experienţe negative, iar capacitatea lor de a gestiona tensiunile se diminuează.

Oamenii care prosperă devin mai puternici şi mai capabili. Încrederea lor de sine creşte odată cu fiecare experienţă perturbatoare pe care o depăşesc.

Efectul este similar celui pregătit intenţionat de către Outward Bound participanţilor la programele lor. Henry W. Taft, fostul preşedinte al Onward Bound, spunea în prefaţa cărţii lui Robert Godfrey, *Ouward Bound*: *Schools of the Possible* că experienţele din cadrul programului „vă învaţă să supravieţuiţi în junglele vieţii”. De asemenea, mai spune că oferă oamenilor sentimentul: „Dacă pot face asta, atunci voi putea face orice”.

Fiecare experienţă care implică o schimbare perturbatoare vă învaţă cum să atingeţi succesul într-un anumit număr de zile sau ore, în loc să se ajungă la luni de zile. Fiecare provocare este rapid procesată ca fiind un alt incident oarecare (şi nu un stres) şi convertită într-o nouă aventură. Veţi resimţi stresul, veţi lua măsuri pentru a face faţă tranziţiei, veţi cere ajutorul familiei şi prietenilor, veţi localiza resurse folositoare, veţi dezvolta un plan A şi un

plan B pentru a merge mai departe cu entuziasm, dat fiind faptul că acum aveţi o nouă direcţie în viaţă. Mişcarea, şi nu inerţia, este ceea ce face diferenţa.

O nouă direcţie

Am susţinut un workshop la o fabrică de fertilizatori chimici, pentru a-i ajuta pe angajaţi să facă faţă procesului de restructurare a forţei de muncă. Mulţi au fost şocaţi, luaţi prin surprindere şi deznădăjduiţi în privinţa viitorului. Patru luni mai târziu, după încheierea disponibilizărilor, m-am întors la fabrică pentru un teambuilding cu managerii, angajaţii şi supervizorii care fuseseră păstraţi. Traversând parcarea alături de unul dintre supervizorii rămaşi, l-am întrebat: „Cum te simţi să fii unul dintre supravieţuitori?”

S-a uitat în jur ca şi cum voia să se asigure că nu suntem auziţi şi mi-a răspuns: „Sincer, mă simt un pic dezamăgit”.

„Chiar aşa?”

„Când sediul central a anunţat disponibilizările, am presupus că o să fiu concediat şi eu. Mereu mi-am dorit să urmez o facultate, aşa că am comandat broşuri de la universităţi. Am vorbit cu câţiva consilieri, mi-am ales cursurile şi mi-am completat formularele de aplicare. Eram pregătit să trimit cecul în ziua în care am primit scrisoarea că nu sunt disponibilizat”. Mi-a zâmbit şi a zis: „Mă bucur că am o slujbă, dar sunt dezamăgit că trebuie să îmi amân facultatea”.

Acum înţelegeam de ce managerii fabricii luaseră decizia să îl păstreze şi să-i concedieze pe ceilalţi. Orice i-ar fi adus viaţa, el era pregătit cu un plan nou şi pozitiv.

Cine este responsabil?

Cât de bine sau greşit reacţionăm în faţa unei schimbări perturbatoare se reduce la o singură diferenţă importantă în ceea ce-i priveşte pe oameni. Acea diferenţă este dată de cum răspundem la întrebarea: Cine este practic responsabil de felul în care merge viaţa mea?

Psihologul Julian Rotter a descoperit că unii oameni consideră că principalul punct de control în vieţile lor se află în interiorul lor. El i-a descris ca fiind oameni cu un

„locus de control intern”. Rotter face referire la oamenii care consideră că principalul punct de control din vieţile lor se află în exteriorul lor ca având un „locus de control extern”. (Citiţi mai multe în capitolul 10.)

Oamenii care prosperă în situaţiile dificile reflectă atitudini şi convingeri interioare. Oamenii care intră într-o stare de amorţeală, se simt victime sau izbucnesc plini de furie reflectă convingeri exterioare.

Un test demonstrativ

Afirmaţiile din tabelul următor, adaptate testului creat de Rotter, subliniază unele diferenţe între sentimentele interne şi cele externe ce ţin de control. Pentru fiecare pereche de afirmaţii, bifaţi-o pe cea care reflectă cel mai bine convingerea voastră.

Cu care dintre afirmaţii sunteţi de acord, cea din stânga sau cea din dreapta?

Promovările sunt rezultatul simpatiilor provenite de la oamenii potriviţi.	Cele mai multe promovări se obţin prin muncă multă şi perseverenţă.
În zilele noastre, norocul determină venitul mai mult decât competenţa.	În societatea noastră, venitul unei persoane este determinat în mare parte de competenţă.
Deţin puţin control asupra evenimentelor care mă afectează	Lucrurile întâmplat sunt în tandem cu îmiceea ce merit.
Norocul	Aproape

determină succesul sau eşecul în viaţă.

oricine poate avea succes cu o bună planificare şi muncă susţinută.

Aş fi maipersoană fericit dacăfi chiar lumea nu ar fişi atunci când atât de plină deare multe probleme.

O poate fericită nu probleme.

SCOR: Afirmaţiile din stânga reflectă convingerile legate de locusul de control extern. Afirmaţiile din dreapta reflectă convingerile ce ţin de locusul de control intern.

O descoperire fascinantă în cadrul acestei cercetări este că ambele seturi de convingeri se au to validează. Oamenii care consideră că soarta lor se află sub controlul forţelor exterioare se comportă astfel încât confirmă acea convingere. Oamenii care ştiu că pot face lucruri care să le îmbunătăţească viaţa se comportă astfel încât să confirme acea convingere.

Cum să prosperaţi în perioade de schimbări continue

Cu cât sunteţi mai direcţionaţi intern, cu atât mai mult veţi prospera în condiţiile unor schimbări numeroase, minore şi constante. Aceste schimbări mici, dar frecvente vă pot lua prin surprindere, acumulându-se una câte una, fără să fie complet observate. Pentru că sunteţi conştienţi de aceste întâmplări – chiar şi la nivel subconştient – vă adaptaţi acestora şi mergeţi mai departe.

În lumea de azi, în care schimbarea a devenit ceva constant, este nevoie de un nou set de abilităţi. În trecut, ne aşteptam ca schimbarea să fie un eveniment singular prin care treceam până când lucrurile se puneau din nou pe făgaşul normal. În trecut, ne adaptam unei slujbe şi ne aşteptam să rămânem acolo până la pensie. Oamenii care intră în câmpul muncii azi trebuie să fie pregătiţi pentru patru, cinci sau şase cariere.

În trecut, o companie se reorganiza poate o dată în timpul carierei unui om. O rudă care divorţa era o întâmplare rară. Era posibil să nu primiţi niciodată o informare din partea băncii cum că şi-a schimbat denumirea pentru că a fost cumpărată de o companie mai mare. Acum astfel de schimbări sunt frecvente.

Toate aceste schimbări vin cu un preţ emoţional. Energia voastră suportă multe lucruri. Sunteţi enervaţi când magazinul vostru preferat se mută într-o altă locaţie sau dă faliment. Vă simţiţi un pic pierdut, ca şi cum lumea în care trăiţi nu mai este cea pe care o ştiaţi.

Pentru a face faţă eficient schimbării este nevoie să fiţi conştienţi de aceste schimbări. Acordaţi-vă puţin timp pentru a trece în revistă următoarea listă cu modalităţi de a experimenta viaţa aplicabile în acţiuni, gânduri şi comportamente din trecut şi cum sunt acestea diferite de prezent. Adăugaţi şi mai multe diferenţe din propria voastră experienţă. Ar fi de ajutor să vă strângeţi mai mulţi şi să discutaţi despre aceste schimbări.

Schimbarea necesită o învăţare continuă de-a lungul întregii vieţi. Schimbarea înseamnă să laşi trecutul în urmă. Tranziţia de la trecut către viitor poate fi făcută petrecând un timp reamintindu-ţi şi vorbind despre vremurile bune care nu se vor mai întoarce niciodată.

TRECUT	PREZENT
Siguranţa viitorului	Viitor nesigur
Planificare pe termen lung	Planificare temporară
Rezistenţă la schimbare	Face faţă schimbării
Încredere în lideri	Se bazează pe sine
Pregătiţi să se adapteze în organizaţii	Pregătiţi să se schimbe organizaţia

Pregătiţi pentru jobul curent	Învaţă să-şi creeze jobul
Au răspuns la întrebări	Cunosc întrebările
Caută siguranţa, evită riscul	Gestionează riscul
Elimină stresul	Gestionează stresul
Loialitate faţă de organizaţie	Loialitate faţă de profesie
Concentrare pe produs în cadrul jobului	Concentrare pe servicii în cadrul jobului
Evită greşelile, erorile	Învaţă din greşeli
Pregătiţi să fie oameni buni	Învaţă comportamente care au eficienţă
Dezacordul suprimat	Dezacordul încurajat
Condiţii sigure la muncă, acasă	Nesiguranţă la muncă, acasă
Familii cu doi părinţi	Familii cu un singur părinte
Copii supravegheaţi de adulţi mai în	Copiii se uită la televizor
Roluri rigide pentru	Rolul de bărbat, de

bărbat, pentru femeie	femeie neclare
Obiective pe termen lung	Satisfacţie instanţă
Inventează jocuri pe care să le joace	Cumpără jocuri pe care să le joace
Valori morale comun împărtăşite	Valori morale neclare
Veşti rele cu frecvenţă scăzută	Veşti rele frecvente
Activităţi umane realiste	Activităţi umane care copleşesc realitatea
Moarte timpurie	Trăiesc mai mult

Într-un fel, este precum doliul: îţi aminteşti după care mergi mai departe. Pentru a facilita partea emoţională a schimbării, întâlniţi-vă mai multe persoane şi întrebaţi-vă despre cele mai frumoase amintiri. De ce anume sunteţi mândri? Ce anume vă întristează că aţi pierdut? De ce anume vă bucuraţi că aţi scăpat?

Apoi întrebaţi: Ce anume este mai bine acum decât înainte? Ce anume este bine în toate schimbările care au loc?

Cum să prosperaţi în timpul unei provocări majore

A prospera înseamnă a găsi valoarea şi oportunitatea în evenimentele pe care nu le puteţi controla. Jim Dyer a lucrat ca angajat la stat mai bine de douăzeci de ani în momentul în care un nou director a fost numit să-i conducă agenţia. În cadrul unei întâlniri cu managerii agenţiei, directorul a anunţat planul de reorganizare care ar fi ruinat ani întregi de muncă realizată bine de către managerii de agenţii. Jim mi-a spus: „Am luat cuvântul şi

am întrebat despre implementarea planului. Directorul m-a săgetat cu privirea. S-a enervat foarte tare. Mi-a spus: „Jim, problema ta este că nu ai spirit de echipă”.

Trei săptămâni mai târziu, administratorul l-a transferat pe Jim pe o poziţie diferită. La o lună după aceea, a fost transferat într-un alt departament. Câteva luni mai târziu a fost relocat într-un alt birou. După un an, a fost transferat pe o altă poziţie, apoi un alt departament şi aşa mai departe.

Care a fost reacţia lui Jim la fiecare transfer? „îmi plac oamenii”, spune el, îmi place să fac lucruri pentru ei. În fiecare dimineaţă îmi repetam: «Asta este o şansă nouă de a face ceva pentru oameni.» Plus că aveam interese şi în afara jobului. Nu depindeam de munca mea pentru a mă simţi important în faţa celorlalţi”.

Jim a învăţat rapid care erau responsabilităţile fiecărei noi poziţii şi s-a făcut folositor. Se bucura de fiecare oportunitate şi îi plăcea să aibă şansa de a învăţa despre birouri şi unităţi diferite. „După şase ani în care am trecut de pe o poziţie pe alta, un director adjunct mi s-a confesat şi mi-a spus că directorul agenţiei a încercat să-i facă pe şefii departamentelor să îmi ia funcţia sau să mă forţeze să renunţ, dar nu au reuşit pentru că niciodată nu găseau motive. Am fost mereu mult prea capabil şi folositor”.

Mai mult, statutul lui Jim începuse să crească. Datorită cunoştinţelor câştigate în atâtea agenţii de stat despre munca internă de aici, a devenit cel mai bun în a rezolva plângerile venite din partea cetăţenilor. Apoi, cu doi ani înainte de pensionare, a primit o recompensă neaşteptată. „Când cei de la resurse umane mi-au analizat activitatea, mi-au crescut nivelul de salarizare cu trei procente, de la douăzeci şi patru la douăzeci şi şase!” şi nici măcar nu le dădusem toată documentaţia de care au nevoie în general, mi-a povestit el. „Am ieşit cu o pensie mult mai mare decât mă aşteptam!”

Cum să depăşiţi iluzia stresului

Abilitatea lui Jim Dyer de a gestiona eficient diferitele

situaţii apărute la serviciu, care i-ar fi stresat pe cei mai mulţi, este ceva tipic pentru cei mai buni dintre supravieţuitori. În loc să reacţioneze precum o victimă şi, într-un final, să-şi dezvolte o dizabilitate bazată pe stres, el a prosperat.

Termenul *stres*, aşa cum este el folosit în mod curent, este un termen impropriu, promulgat în parte datorită unei greşeli făcute de Hans Selye, doctorul care a întreprins cercetarea a ceea ce el numea „stres biologic”.

Selye, doctor în medicină, cu un doctorat în chimie organică, a condus o serie de cercetări pentru a afla de ce glandele şi organele corpului reacţionează în mod similar la diferite boli şi toxine (otrăvuri). El a vrut să înţeleagă fiziologia bolii. Cercetarea lui l-a condus la descoperirea a ceea ce el numea sindromul de adaptabilitate generală (SAG). SAG arată cum boala şi moartea pot apărea când reacţii de alarmă constante epuizează capacitatea de reacţie a organismului. Selye a descoperit că tensiunea mare, atacurile de cord, ulcerele, sistemul imunitar scăzut şi epuizarea fiziologică nu sunt rezultatul unor boli specifice. Ele sunt „boli de adaptare”. Adică ele se instalează când abilitatea corpului de a răspunde cerinţelor constante este scăzută.

Totuşi, Selye se confesează în memoriile sale, *The Stress of Mylife*: *A Scientist’s memoirs*, că a utilizat un termen greşit pentru a descrie cum resursele de adaptare ale corpului se epuizează. El scria:

Căutând un nume pentru teoria mea, am împrumutat un termen din fizică, unde „stres” se referă la interacţiunea dintre o forţă şi rezistenţa la aceasta. Doar am adăugat un adjectiv pentru a sublinia că foloseam termenul într-un anume sens şi mi-am botezat copilul conceptual „stres biologic”. Dar sincer să fiu, când am făcut această alegere nu… ştiam de diferenţa dintre „stres” şi „tensiune”.

În fizică, „stres” se referă la un agent care acţionează împotriva unui corp de rezistenţă pe care încearcă să-l deformeze, în timp ce „tensiunea” indică schimbările

induse în obiectul afectat. În mod logic ar fi trebuit să-mi numesc descoperirea „sindromul tensiunii”... Nu am distins între agentul cauzator şi efectele sale asupra corpului.

Cu alte cuvinte, provocarea pentru fiecare dintre noi constă în tensiune şi nu în stres. Lumea nu este plină de agenţi de stresare care se proiectează peste tot precum nişte piranha invizibili muşcând din voi. Nu există stres în nicio situaţie până în momentul în care nu simţim tensiunea.

Sondajele care identifică factorii de stres la locul de muncă, la workshopurile de reducere a stresului, de cele ai multe ori fac mai mult rău decât bine, în sensul că-i induc pe oameni în eroare şi au dat naştere unei explozii de plângeri legate de dizabilităţile survenite în urma stresului. De exemplu, pentru ca o persoană să treacă prin situaţii stresante la locul de muncă, depinde de percepţia persoanei despre ce se petrece şi de capacităţile de adaptare ale acesteia. Nu ţine de circumstanţe; reacţia voastră la o anumită situaţie este cea care contează.

Ce este stresant pentru o persoană nu este pentru o alta. Asta înseamnă că stresul la muncă nu poate fi definit în mod obiectiv. Neplăcerea pe care o persoană o poate resimţi nu este rezultatul a ceea ce există în fapt, la modul obiectiv, în cadrul jobului. Este rezultatul modului în care persoana percepe ceea ce se întâmplă.

De exemplu, dacă un culturist pierde controlul greutăţii ţinute deasupra capului, care cântăreşte 45 de kilograme, şi o scapă spre un alt atlet, ar fi stresant pentru acesta încercarea de a prinde greutatea? Da, dacă este vorba despre o adolescentă subţirică, chiar dacă este ea o gimnastă campioană. Foarte probabil că s-ar răni încercând să prindă greutatea. Dar dacă celălalt atlet este un fotbalist profesionist, probabil că ar prinde greutatea cu o mână şi ar înapoia-o spunând: „Ai scăpat asta?” Pentru el, o greutate care cântăreşte 45 de kilograme nu îi ajunge pentru un antrenament serios.

Ideea este, de fapt, că greutatea de 45 de kilograme

este doar o greutate de 45 de kilograme. Nu este un factor de stres ameninţător până când o persoană care încearcă să o ridice nu se simte tensionată dincolo de nivelul său de suportabilitate.

Dacă ar trebui să faceţi faţă unui număr de trei sute de telefoane zilnic, primite din partea unor oameni care vor câte ceva de la compania voastră, asta ar fi stresant? Pentru cei mai mulţi ar fi. Dar pentru reprezentanţii serviciului de relaţii cu clienţii de la o companie de asigurări care preia în medie mai mult de patru sute de apeluri pe zi, trei sute ar însemna o zi uşoară.

Mulţi oameni au trecut cu vederea faptul că tensiunea poate fi benefică. Selye a creat termenul de *eustres* pentru a sublinia faptul că o anumită cantitate de tensiune este necesară pentru o sănătate optimă. Un nivel moderat este însă de dorit. Atleţii îşi cresc anduranţa fizică prin antrenamente frecvente. Şcolile profesionale cresc competenţa împingând limitele oamenilor şi chiar puţin peste. Experienţele stresante îi pot motiva pe oameni să dobândească noi abilităţi de rezistenţă.

Din aceste motive, aşadar, cărţile, articolele şi workshopurile fac deseori mai mult rău decât bine deoarece creează iluzia că ceva denumit stres există în jurul nostru, ne asaltează şi ne răneşte constant pe fiecare dintre noi. În fapt, ceea ce majoritatea oamenilor numesc stres este, de fapt, un sentiment de tensiune care nu le face plăcere.

De ce stresul reprezintă o problemă importantă

Indiferent de termenul folosit, dacă vă doriţi o viaţă lungă şi sănătoasă, este important să înţelegeţi modalităţile multiple prin care stresul şi tensiunea afectează corpul uman. Fiinţele umane cu corpuri ca ale noastre au apărut pentru prima dată pe planetă acum circa zece mii de ani. Pentru majoritatea acestui timp, rata medie de viaţă a fost în jur de treizeci şi cinci de ani. În ultimii aproape o sută de ani – odată ce oamenii au identificat şi controlat bolile infecţioase prin practici sanitare, igienă personală, vaccinuri şi antibiotice –

speranţa de viaţă la nivel global a crescut la cincizeci şi apoi la şaizeci de ani. Apoi, longevitatea crescând alegerile neinspirate de viaţă, s-a descoperit că reprezintă o cauză semnificativă a morţii. Oamenii îşi scurtează viaţa prin fumat, alcool, alimentaţie nesănătoasă, trai necugetat şi lipsă de exerciţiu fizic. Noi cunoştinţe despre importanţa fitnessului, a nutriţiei şi a unei vieţi fără riscuri au condus la creşterea speranţei de viaţă la aproape şaptezeci de ani.

În prezent, atacurile cardiace, cancerul şi infarctul sunt listate ca fiind principalele cauze ale decesului. Chiar şi oamenii cu obiceiuri fizice şi nutriţionale bune mor de ceea ce Selye a identificat cu decenii în urmă ca fiind o boală de adaptare.

Dar este stresul o problemă? Nu. Problema constă în faptul că unii oameni reacţionează la circumstanţele şi evenimentele din viaţa lor în aşa fel încât ajung la boală şi moarte timpurie. Adevăratul ucigaş este tensiunea constantă, iar victimele sunt deseori complicii.

Mulţi oameni se epuizează singuri. Aduc asupra lor boli de adaptare printr-un management de sine deficitar.

Dovada că fiinţele umane, în general, nu ştiu cum să facă faţă tensiunii emoţionale poate fi. foarte bine găsită în utilizarea larg răspândită a tranchilizantelor, drogurilor şi alcoolului. Conform Institutului naţional împotriva abuzului de droguri, americanii obţin milioane de reţete pentru Valium, Xanax, Prozac şi alte medicamente anxiolitice şi antidepresive, precum şi alte substanţe de reducere a tensiunii şi de relaxare.

Susceptibili de boală *versus* comportamente rezistente la boală

O serie întreagă de cercetări au fost realizate pentru

a determina o posibilă relaţie între boală şi comportamentul uman. Aceste cercetări indică faptul că indivizii cei mai predispuşi să dezvolte afecţiuni legate de sindromul tensiunii:

Resimt stresul în activităţile de rutină.

Se simt vulnerabili, neajutoraţi şi lipsiţi de opţiuni.

Deţin resurse interne şi externe limitate de care să se poată ajuta.

Nu ştiu sigur ce simt şi nu îşi pot exprima sentimentele cu uşurinţă.

Îi învinovăţesc pe ceilalţi pentru sentimentele lor neplăcute. („Mă superi.”)

Se simt izolaţi social, neacceptaţi.

Deţin o capacitate limitată de a schimba ceva la ei.

Acumulează experienţele negative.

Pe de altă parte, cei care sunt cel mai puţin predispuşi să dezvolte afecţiuni legate de sindromul tensiunii: [9]

Convertesc experienţele negative în lecţii benefice din care învaţă.

Urmăresc activ experienţele pozitive, plăcute.

Există aici un tipar similar modului în care celulele noastre reacţionează faţă de o substanţă străină. Reacţiile alergice au loc atunci când celulele noastre interpretează greşit ca fiind toxice alimentele sau substanţele benigne. Când o persoană are o reacţie alergică la cereale sau produse lactate, de exemplu, celulele reacţionează ca şi cum substanţa ar fi otravă. Selye a explicat că atunci când o celulă interpretează o substanţă ca fiind toxică, apare o

---

9 Rareori experimentează stresul în activităţile de rutină.

Se simt capabili să ia atitudine eficient faţă de evenimentele supărătoare.

Au opţiunea alegerilor dintr-o varietate de resurse interne şi externe.

îşi simt familia şi prietenii ca fiind iubitori şi de ajutor.

Ştiu ce simt şi îşi pot exprima sentimentele.

îşi separă reacţiile de cauză („Sunt supărat pentru ceea ce ai făcut.")
Fac faţă bine schimbărilor ce se petrec în ei.

reacţie *catatoxică* – adică reacţia ei este de a distruge toxina. Dacă celula interpretează substanţa ca nefiind periculoasă, apare o reacţie *syntoxică*. Îi ţine piept.

Unii oameni par să aibă minţi alergice. Se simt alarmaţi şi stresaţi de tot felul de evenimente obişnuite. La polul opus, unii oameni dezvoltă imunităţi mentale şi emoţionale puternice în faţa circumstanţelor şi evenimentelor care pe alţii îi supără. Ei convertesc ceea ce alţii experimentează ca fiind toxic în ceva nutritiv.

Situaţia e similară cu reacţia oamenilor înţepaţi de albine. Puţini oameni sunt atât de alergici încât să fie la un pas de moarte dacă sunt înţepaţi de o albină sau două. Majoritatea oamenilor au o reacţie catatoxică normală. Locul se umflă pe măsură ce mecanismele de apărare ale corpului izolează veninul şi lucrează pentru a-l distruge. Apicultorii însă au o reacţie sintoxică la înţepăturile de albine. Au o asemenea imunitate la toxină încât au reacţii minime la o mulţime de înţepături. Imunitatea emoţională este asemănătoare. Se obţine învăţând din experienţă.

Cum să depăşiţi limitările interne

Copiii crescuţi să fie oameni buni deseori au dificultăţi în a face faţă diverselor tensiuni din viaţă, deoarece au fost învăţaţi să nu se plângă, să fie nefericiţi sau egoişti. Însă pentru a evita dezvoltarea vreunei boli de adaptare trebuie să fim capabili să ne exprimăm nefericirea şi să avem un comportament care poate părea egoist.

A te simţi nefericit şi negativist pentru câteva ore este ca şi cum te-ai lăsa să cazi atunci când ţi-ai pierdut echilibrul. Faci acest lucru după care te ridici. O persoană care uneori îşi exprimă gândirea negativă nu este la fel ca o persoană care este negativistă tot timpul.

Într-una din zile am telefonat unei prietene, Joanne, care este asistentă de psihiatrie. Nu mai vorbisem de mai bine de un an de zile. Când a auzit că eu eram la telefon mi-a zis: „O, Al! Tocmai azi te-ai gândit să mă suni! Mă simt îngrozitor! Mama mea este în vizită şi ieri a chemat câţiva dintre prietenii ei la micul dejun. Au intrat în salon

şi luându-se cu vorba au uitat de tigaia cu cârnăciori pe aragaz. A luat foc şi a cuprins dulapurile din bucătărie. Acum bucătăria mea trebuie renovată…”

„Am primit un telefon de la şcoala unde învaţă fata mea. Au o problemă cu ea şi trebuie să mă duc să mă văd cu consilierul şcolii. Am fost foarte supărată din cauza asta…”

„Ieri am spus un lucru extrem de prostesc în timpul unei şedinţe. Mă simt extrem de neplăcut…”

„În dimineaţa asta m-am hotărât să vopsesc o bibliotecă veche. Am vărsat vopseaua şi sunt acum toată plină de vopsea…”

A făcut pauză un moment şi apoi mi-a zis: „Ştii, Al, e păcat, ar trebui ca mai mulţi oameni să ştie să se bucure de sentimentul de depresie”.

Am râs. Iat-o pe cea mai bună asistentă de psihiatrie pe care o cunosc, una dintre cele mai statornice, rezistente, sinergice persoane pe care le-am întâlnit, care se simte bine simţindu-se rău.

A continuat spunând: „Îmi acord timp până la patru după amiază să mă bucur de asta. După care trebuie să fac curat şi să mă duc la o cină de afaceri”.

Joanne ştie că a te lăsa din când în când pradă sentimentelor negativiste faţă de tot ce se întâmplă nu te face o persoană negativistă. Ba chiar opusul. Este un semn excelent de sănătate mentală. Oamenii care încearcă să se programeze să aibă numai sentimente pozitive sunt fragili. Au nevoie de un mediu protector deoarece nu fac faţă presiunii sau conflictului.

Cum să prosperaţi în condiţii de viaţă tensionate

O modalitate garantată de a vă multiplica experienţele stresante aceea este de a nu vă dori să fiţi unde sunteţi acum. Stresul vostru emoţional scade luând decizia, precum sămânţa unei flori, să înfloriţi acolo unde sunteţi plantaţi.

Dacă doriţi să gestionaţi situaţiile de viaţă mai bine, folosiţi-vă de această metodă formată din două etape pentru a scădea tensiunea, a evita sentimentul de

neajutorare şi lipsă a speranţei şi a vă creşte vitalitatea:

1. A. Faceţi o listă cu tot ce consideraţi a fi enervant şi supărător.

Întrebaţi-vă ce vă supără, ce vă face nefericiţi, stresaţi. Acordaţi-vă cât timp e nevoie. Jucaţi-vă.

B. Aşteptaţi un timp şi apoi treceţi prin lista de experienţe negative, punct cu punct, punând întrebări precum:

Dacă aş ignora lucrul acesta? Dacă aş evita contactul?

Aş putea face ceva cu acest lucru? Ce aş putea face pentru a schimba ceea ce mă deranjează?

Pot face acest lucru să dispară? Să iasă din viaţa mea?

În cazul în care nu îl pot evita, schimba sau face să dispară, ce s-ar întâmpla dacă mi-aş schimba reacţia faţă de acest lucru? Dacă mă hotărăsc să nu mai las nimic să mă supere?

Ce pot învăţa de aici? De ce este *bine* că s-a întâmplat acest lucru?

C. Alegeţi unul sau două lucruri de pe listă şi construiţi un plan de acţiune pentru a face unele schimbări.

2. A. Faceţi o listă cu ce anume vă revitalizează. Notaţi ce anume găsiţi a fi revigorant şi amuzant. Puneţi-vă următoarele întrebări:

Ce anume fac amuzant? Ce mă face să fiu entuziastă?

Ce mi-ar plăcea să fac şi tot amân?

Cu cine îmi place să împărtăşesc experienţele bune?

Ignor sau nu sunt recunoscător pentru unele aspecte pozitive din viaţa mea?

B. Puneţi-vă întrebări legate de cum să repetaţi, să creşteţi sau să aveţi noi experienţe pozitive.

C. Dezvoltaţi un plan de acţiune pentru a vă creşte numărul de experienţe pozitive, revitalizante.

Acest plan personalizat este o modalitate eficientă de a scădea experienţele stresante şi de a creşte numărul celor revitalizante. Rezultatul este că evitaţi să vă simţiţi

neajutoraţi şi fără speranţă; învăţaţi în mod constant noi modalităţi de a vă face viaţa mai bună.

Luaţi în considerare şi faptul că timpul joacă un rol esenţial. Unele presiuni pot fi schimbate azi, altele au nevoie de un an sau mai bine, iar altele pot necesita şi mai mult timp. Unele activităţi plăcute pot necesita timp până să fie înfăptuite. Pe termen lung însă, aceasta este o modalitate extrem de practică de a scăpa de senzaţiile de greutate şi de a le înlocui cu anticipări pozitive ale viitorului.

Dacă simţiţi un stres constant şi nu luaţi atitudine pentru a vă îmbunătăţi situaţia, întrebaţi-vă: „Ce anume mă împiedică să rezolv mai bine situaţia şi să găsesc modalităţi de a mă bucura de viaţa şi munca mea? Ce beneficii derivă din lucrurile pe care le am acum? Care sunt recompensele la care nu vreau să renunţ?” Beneficiile inerţiei sunt multe. Lista include lipsa de energie

(pentru a susţine lucrurile aşa cum sunt), neasumarea responsabilităţii pentru rezultatele negative (pentru lipsa schimbărilor) şi laudele primite pentru statornicie (inerţie). Probabil că derivă atât de multe beneficii indirecte, fiind atât de chinuit şi suprasolicitat de muncă, încât nu vă puteţi imagina viaţa fără acestea.

În cartea *The Road Less Traveled*, M. Scott Peck spune: „Oamenii înţelepţi au învăţat nu doar să nu se teamă de probleme, ci să le ureze bun venit”. Şcoala vieţii pune la dispoziţie multe oportunităţi de a învăţa pentru oamenii care reacţionează în faţa dificultăţilor dezvoltându-şi noi abilităţi. Capitolul de faţă v-a arătat cum să învăţaţi şi chiar să prosperaţi în situaţii faţă de care alţi oameni reacţionează simţindu-se frustraţi sau victimizându-se.

CAPITOLUL ZECE

Bazele tăriei de caracter

Ego-urile voastre interioare

Un grup de 180 de manageri discutau în şoaptă. O tensiune mare se putea citi pe multe feţe. Tocmai aflaseră că în următoarele luni, peste patru mii de angajaţi la stat

vor fi disponibilizaţi şi majoritatea departamentelor vor fi reorganizate. Mulţi dintre manageri vor fi retrogradaţi la poziţia de simpli funcţionari sau vor fi disponibilizaţi. Niciodată până atunci, în deceniile de muncă în cadrul serviciului public, nu se confruntaseră cu asemenea schimbări devastatoare.

A-ţi pierde slujba fără a fi vina ta poate fi un lucru extrem de supărător. Când o organizaţie disponbilizează oameni nu contează dacă ai muncit din greu şi ai obţinut evaluări excelente de performanţă. Jobul tău este eliminat; nu mai ai de lucru.

Oamenii reacţionează diferit la pierderea slujbei. Câţiva însă au tăria de caracter de a face faţă cu brio. Se remontează repede, se reorientează şi încearcă să se descurce cu situaţia. Pentru alţii, situaţia este atât de devastatoare, încât intră într-un şoc emoţional. Alţii se simt victime, dau vina pe management, politicieni, competiţia din străinătate – oricine – pentru ceea ce se întâmplă.

Sute de oameni sunt disponibilizări, dar se pare că bărbaţii din managementul de mijloc sunt cei mai devastaţi din punct de vedere emoţional de pierderea jobului din cauza tăierilor de buget, restructurării şi reorganizării. Mulţi se simt extrem de stresări, în ciuda asistenţei oferite pentru refacerea CV-ului, a serviciilor de recalificare şi a trainingurilor de resurse umane.

Criza şomajului a scos la iveală o slăbiciune a multor manageri bărbaţi. Sentimentul lor de identitate şi valoare s-a bazat intern pe ceea ce sunt, dar pe dovezi externe ale masculinităţii lor. Validarea lor ca bărbaţi a derivat din titulatura avută, locaţia biroului, bugetul, numărul de oameni aflaţi în subordine şi a nivelului de venit.

Bărbaţii care ajung să urmeze o nouă specializare pentru o nouă carieră au mărturisit deseori că se simt subestimaţi. Cei care se înscriu pentru şomaj, în timp ce soţiile lor aduc acasă un salariu, de multe ori se simt deprimaţi. Pierderea jobului este pentru ei mai mult decât o criză a şomajului; este o criză de identitate.

Direcţiile de urmat pentru a trece peste sentimentul de slăbiciune interioară ce împiedică o persoană să se descurce în astfel de situaţii vor fi puse în discuţie în acest capitol. Însă, în primul rând, este important să examinăm şi să înţelegem care sunt bazele tăriei caracterului uman. Crizele care vă împing să vă gestionaţi propria supravieţuire vă forţează să vă dezvoltaţi resursele interne. Deşi sunt disponibile multe servicii şi resurse externe în timpul unei astfel de evoluţii, precum pierderea jobului, divorţul, falimentul sau infirmităţi pe caz de boală, nu veţi fi capabili să utilizaţi aceste resurse eficient dacă nu apelaţi şi la cele interne.

Cum să prosperaţi în situaţii dificile: dezvoltându-vă un sine mai puternic

Corpul nostru are trei mari sisteme nervoase: cel autonom, somatic şi cel central. Sistemul nervos autonom guvernează starea sentimentelor noastre. Cel somatic controlează acţiunile noastre fizice. Sistemul nervos central conţine cortexul cerebral, care face posibilă vorbirea, gândirea conceptuală şi non-verbală, dar şi cea vizuală.

Pe măsură ce creştem ne dezvoltăm sentimentul de sine în raport cu cele trei sisteme nervoase principale. Dezvoltăm sentimente faţă de noi înşine, de anticipare a capacităţii noastre de a acţiona eficient şi producem gânduri faţă de noi înşine. Se face referire la aceste experienţe interne ale sinelui prin intermediul stimei de sine, încrederii de sine şi a conceptualizării de sine. Când acestea sunt puternice, pozitive şi sănătoase veţi putea face faţă cu bine greutăţilor vieţii. Dacă resursele voastre interne nu sunt solide, aveţi tendinţa de a suferi mai mult şi de a nu face faţă atât de bine. A înţelege cum anume funcţionează aceste sisteme şi cum anume vă afectează este crucial în dezvoltarea resurselor voastre interne.[10]

---

10 Stima de sine este părerea emoţională pe care o aveţi despre voi. Se referă la ceea ce simţiţi despre voi ca persoană. O retrogradare, pierderea jobului sau un divorţ vor scoate la iveală faptul că sentimentele voastre legate de stima de sine derivau din funcţia,

sine acţionează precum un scut gros de energie ridicat în jurul lor. Le permite să minimizeze critica şi să accepte complimentele.

Oamenii cu o stimă de sine puternică nu se laudă şi nici nu îşi subminează realizările. Există un fel de soliditate, stabilitate în ei, ca şi cum substanţa lor nu este afectată niciodată de opiniile celorlalţi. Vă puteţi simţi şi voi aşa uneori, iar alteori să fiţi vulnerabili. Vestea bună este că o stimă de sine puternică poate fi dezvoltată în perioadele dificile. Cu cât vă apreciaţi mai mult, în ciuda a ceea ce se întâmplă în jurul vostru, cu atât mai bine vă veţi simţi în sinea voastră.

Încrederea de sine se referă la cât de bine vă aşteptaţi voi să vă descurcaţi într-o nouă activitate. Este un factor de anticipare a acţiunii. În general, această încredere se bazează pe abilităţile şi capacitatea voastră de a vă baza pe voi înşivă. Oamenilor cărora le lipseşte încrederea de sine simt că nu se pot baza pe ei înşişi, aşadar evită eforturile riscante. Aceşti oameni suferă de anxietate când, fără voia lor, sunt aruncaţi într-o situaţie care presupune să facă ceva nefamiliar pe un teritoriu străin.

Oamenii cu o încredere de sine puternică ştiu că se pot baza pe ei înşişi mai mult decât se pot baza pe oricine altcineva. Oamenii care afişează o capacitate impresionantă de a se baza pe sine au şi o încredere de sine puternică. Astfel de oameni se aşteaptă să poată face faţă greutăţilor şi să aibă succes în cadrul unor noi

---

salariul sau rolul social deţinut. Dar aceste puncte de referinţă externe nu sunt sursa reală pentru stima de sine a nimănui. Oamenii cu o stimă de sine scăzută exagerează deseori sau se agaţă de dovezi externe ale importanţei lor pentru a compensa lipsa stimei de sine. Beneficiul emoţional pe care îl puteţi câştiga în urma unei schimbări în statutul vostru este acela de a conştientiza că o părere pozitivă despre voi înşivă devine esenţială pentru a face faţă pierderii dovezilor externe, care arată cât de speciali sunteţi.

Oamenii cu o stimă de sine crescută se simt mai puţin vulnerabili la opiniile negative ale celorlalţi. Stima lor de

activităţi.[11]

şi construcţii au mari dificultăţi în a se reprofila către noi cariere, deoarece identitatea lor s-a bazat pe munca depusă.

Unii oameni fac eforturi mari pentru a-şi susţine autoconceptualizarea. Nevoia unei autoconceptualizări pozitive este atât de puternică încât unii oameni spun minciuni despre realizările şi câştigurile lor. Alţii neagă acţiunile imorale sau lipsite de etică atunci când sunt traşi la răspundere, deoarece nu pot face faţă adevărului legat de ceea ce au făcut. Alţii încearcă să compenseze o autoconceptualizare slabă prin vestimentaţia impresionantă, titluri, venituri mari, prieteni importanţi, o casă perfectă, copii extraordinari şi alte dovezi externe ale succesului lor. De aceea sunt atât de devastaţi când pierd aceste dovezi externe.

De ce este esenţial un sine puternic

Oamenii care se confruntă cu pierderea slujbei au nevoie de forţa internă provenită dintr-un sine sănătos, pozitiv. O stimă de sine sănătoasă, o încredere de sine puternică şi o autoconceptualizare pozitivă vă oferă abilitatea de a minimiza concedierea şi de a vă conduce optimişti la următorul interviu. O persoană care caută o slujbă bună trebuie să demonstreze potenţialului angajator cât de bine poate face faţă presiunii, cât de rapid poate înţelege şi empatiza cu nevoile angajatorului şi cât de precis şi încrezător îşi afirmă calificările pentru acel post.

Cei care trec printr-o despărţire supravieţuiesc loviturii emoţionale mult mai bine atunci când şinele lor este unul puternic. Oamenii care nu fac faţă bine despărţirii probabil că s-au bazat pe partenerii lor pentru a le compensa lipa încrederii de sine sau de autoconceptualizare, lucru care a contribuit probabil de la bun început la despărţire.

---

11 Autoconceptualizarea se referă la ideea pe care o aveţi despre cine şi ce sunteţi. O parte din autoconceptualizarea voastră probabil că s-a bazat pe ocupaţia sau slujba din cadrul unei organizaţii. Mulţi muncitori din domeniul auto

Femeile şi bărbaţii care au fost abuzaţi de multe ori se recuperează emoţional extrem de greu, dar procesul poate fi uşurat în cadrul unui grup format şi din alţi supravieţuitori (nu victime), unde fiecare persoană este încurajată să-şi dezvolte sentimente puternice şi conştiente de consideraţie de sine, să-şi reconstruiască autoconceptualizarea şi să-şi dezvolte încrederea de sine. Oamenii cu probleme fizice, cei care fac parte dintr-o minoritate sau cei care sunt ţinta bârfelor au, de asemenea, nevoie de un amortizor intern puternic între sinele pe care îl ştiu şi vorbăria ostilă.

Aproape zilnic suntem martorii lipsei unui sine puternic în cazul tinerelor celebrităţi, în special cei care au crescut în lumina reflectoarelor şi care duc o luptă constantă cu bârfele tabloidelor. Căutând să fie acceptate au tendinţa să îşi golească sufletul în faţa mediei, ceea ce face uneori ca lucrurile să fie şi mai grave. Celebrităţile despre ale căror vieţi rareori auziţi şi-au dezvoltat un sentiment puternic al sinelui şi nu au nevoie să strige lumii că articolele tabloidelor sunt false.

Toţi cei a căror muncă se află în vizorul publicului au nevoie de o identitate de sine puternică deoarece mare parte a acestui public deţine o noţiune preconceptuă despre ceea ce ei trebuie să facă. Când oficialii publici, editorii şi directorii de şcoli, de exemplu, se comportă în afara unui stereotip adânc înrădăcinat, în mod constant primesc scrisori sau telefoane prin care li se spune ce anume fac greşit.

Şinele vostru determină cât de bine progresează viaţa voastră

O stimă de sine puternică, o încredere de sine solidă şi o autoconceptualizare pozitivă creează fundaţia internă pentru: [12]

Stabilirea unor obiective îndrăzneţe, imaginându-vă plini de succes şi gestionând acest succes odată ce îl obţineţi.

---

12 Recuperarea în urma unor obstacole precum şomajul, divorţul, desfigurarea sau pierderea cuiva drag.

Acceptarea laudelor, a recunoaşterii şi a prieteniei ca fiind legitime.

Tragerea învăţămintelor din greşeli şi eşecuri.

A nu vă simţi presaţi să faceţi lucruri sau să fiţi în situaţii nedorite doar din teama de a nu fi simpatizaţi.

A rezista manipulării prin laude nesincere.

A respinge critici nemeritate ca ceva ce merită ignorat.

A recunoaşte greşelile şi a cere iertare celorlalţi pentru ele.

A face faţă unor situaţii noi, neaşteptate, ştiind că vă puteţi baza pe voi înşivă.

A vă construi identitatea voastră unică, de fiinţă umană specială.

O afirmare a propriei forţe

O persoană poate fi puternică la un anumit nivel şi slabă la un altul. Pentru a stabili cât de puternice sunt diferitele aspecte ale sinelui vostru, puneţi-vă următoarele întrebări: [13]

Ce fel de discuţii port cu mine însumi? Mă pun la pământ? Mă dojenesc? îmi spun în fel şi chip? încerc să o iau înaintea tuturor şi mă critic întâi pe mine? Mă încurajez? îmi ţin discursuri de motivare?

Cum m-aş descrie? Care este identitatea mea? Am atins profesionalismul în munca mea?

Abilitatea voastră de a gestiona greutăţile, fie ele minore sau majore, este determinată de aceste trei

---

13 Sunt reticent în a mă lăuda? Evit gândurile şi sentimentele de autoapreciere? Ce mi-e teamă că se va întâmpla dacă gândesc lucruri drăguţe despre mine?

Cum reacţionez când cineva mă complimentează? Accept cu eleganţă sau îl expediez repede?

îmi place cum mă îmbrac? Care este starea maşinii mele? A dormitorului meu? Locul unde trăiesc şi dorm arată că mă preţuiesc ca fiind o persoană specială?

Când mă confrunt cu o situaţie dificilă, ştiu că mă pot baza pe mine pentru a o rezolva aşa cum trebuie? Sunt mulţumit că mă am pe mine pentru asta?

individualităţi interioare. Dacă ele sunt slabe, vă pot distorsiona eforturile. Dacă sunt puternice, ele pot fi o resursă nepreţuită. Cu cât sunt mai puternice, cu atât mai mare este avantajul personal în faţa situaţiilor dificile.

Cum să construiţi o echipă solidă de individualităţi interioare

A DEZVOLTA O STIMĂ DE SINE SOLIDĂ

O modalitate de a începe să dezvoltaţi o stimă de sine puternică este să separaţi opinia voastră despre sine de opinia negativă sau critică pe care e posibil să o aibă ceilalţi despre voi. Acest lucru poate părea dificil dacă nu aţi mai făcut asta înainte, dar este o diferenţă emoţională care poate fi exersată şi dezvoltată.

Acordaţi-vă timp pentru a face o listă cu toate modurile în care vă valorificaţi şi care vă fac să aveţi o părere bună despre voi. Deveniţi conştienţi de conversaţiile cu voi înşivă. Este posibil să fiţi nevoiţi să vă controlaţi discursul şi să vă repetaţi lucruri precum: „În ciuda a ceea ce s-a întâmplat, eu mă plac”. Deveniţi un susţinător devotat al sentimentului intern al propriului vostru merit şi al propriei valori. Respectaţi-vă, chiar dacă ceilalţi nu o fac. Faceţi o listă cu ceea ce vă place şi ce apreciaţi la voi.

Îmi place şi apreciez faptul că eu sunt.

Această activitate de apreciere amortizează comentariile insensibile ale altora. Dacă aţi fost concediaţi, în mod sigur cunoştinţele şi vecinii vor să ştie de ce. Chiar dacă voi probabil vă întrebaţi acelaşi lucru, trebuie să aveţi pregătit un răspuns în forţă, ca o revenire de succes într-un meci de tenis, pentru a nu fi luaţi prin surprindere de vreo întrebare neaşteptată.

În cazul în care cineva spune că restructurarea are rolul de a curăţa din vreascurile uscate, fiţi pregătiţi să îl contracaraţi. Dacă a fi stabilit ce anume vă place la propria persoană de ceva vreme şi ştiţi, de exemplu, că sunteţi eficient la slujbă, veţi fi bine pregătit pentru a spune: „Disponibilizările se fac pe baza vechimii la locul de muncă – şi nu pe competenţă”. Dacă aţi trecut printr-un divorţ, să

aveţi pregătită o scurtă afirmaţie pentru momentele când cineva întreabă: „Ce s-a întâmplat?” Notându-vă calităţile pe care le apreciaţi vă puteţi dezvolta un răspuns care să nu vă facă să păreţi slabi.

De fiecare dată când alegeţi să fiţi încrezători în sine în faţa negativismului celorlalţi, vă întăriţi şi vă eliberaţi de suişurile şi coborâşurile circumstanţelor. Acest gen de stimă de sine face diferenţa dintre feedbackul pe care îl primiţi din partea celorlalţi şi ceea ce aveţi nevoie pentru a vă susţine pe voi înşivă.

CUM SĂ CONSTRUIŢI ÎNCREDEREA DE SINE

Amintirile realizărilor din trecut şi conştientizarea abilităţilor ce merită lăudate nu sunt, în general, pe un loc principal în mintea unei persoane care trece printr-o schimbare nedorită, perturbatoare – dar ar trebui să fie! Pentru a avea perspectiva potrivită, faceţi o listă cu toate lucrurile pe care le-aţi făcut bine.

Calităţile şi abilităţile mele pe care mă pot baza sunt.

Această activitate vă pune la dispoziţie o listă cu deprinderi la care sunteţi cei mai buni.

După ce aţi creat lista cu calităţile pe care vă puteţi baza, exersaţi şi vorbiţi unei alte persoane despre aceste calităţi. Alegeţi-vă un prieten bun care să vă ajute cu acest exerciţiu. Nu numai că acest exerciţiu vă va întări încrederea de sine, dar vă va şi ajuta să depăşiţi falsa modestie pe care e posibil să o fi adoptat pentru că aţi fost instruiţi să nu fiţi lăudăroşi.

Notarea tuturor lucrurilor pe care le-aţi făcut bine în trecut este o modalitate excelentă de a vă dovedi valoarea ce vă va permite să vă simţiţi încrezători.

O parte din abilitatea de a face faţă unei situaţii este dată de reamintirea timpurilor trecute când aţi reuşit să supravieţuiţi şi aţi depăşit situaţiile dificile. Angajaţii care au trecut prin concedieri ştiu că vor face faţă şi celei din prezent. Mulţi oameni cu dizabilităţi ştiu că drumul spre un viitor mai bun va fi dur, dar că poate fi gestionat.

DEZVOLTAREA AUTOCONCEPTUALIZĂRII

De multe ori, când ne gândim la cine suntem, venim

cu o serie de enunţuri care descriu roluri precum: „Sunt manager” sau „Sunt soţul lui Sally”, dar ce se întâmplă în cazul în care cadrele de referinţă ale acestor roluri dispar? Unde vă este acum identitatea?

Pentru a vă ajuta să scăpaţi de rolurile sursă ale identităţii voastre, acordaţi-vă un moment de gândire pentru a verifica cine aţi fi dacă baza exterioară a identităţii voastre ar dispărea. De exemplu, precum in show-ul de televiziune *Survivor*, imaginaţi-vă că sunteţi naufragiaţi pe o insulă cu alţi câţiva oameni, dar de data asta, supravieţuirea tuturor este prioritatea numărul unu. Ce rol aţi juca în noua comunitate? Aţi fi în continuare amuzanţi şi plini de compasiune? Curajoşi în a vă asuma riscuri? Aţi fi un lider înnăscut sau sunteţi mai buni în a acorda sprijin celui care preia conducerea? A exclude scenariul vieţii voastre actuale poate uneori să vă ajute să vă identificaţi adevăratul vostru eu şi prin urmare să reorganizaţi o autoconceptualizare mult mai concretă.

Cum ar fi dacă aţi trăi într-un alt timp al istoriei, în Vestul Sălbatic sau într-o civilizaţie antică? Cum aţi fi? Aţi fi tot voi – voi cei autentici – purtând poate o togă şi făcând diverse lucruri, dar atributele voastre personale ar fi aceleaşi. Aceste calităţi – perseverenţă, rapiditate, blândeţe sau orice vedeţi voi – sunt componentele autentice ale autoconceptualizării voastre. Dacă vă puteţi imagina că veţi fi tot voi şi în alt secol, alt loc, sau într-un reality show televizat, puteţi sta liniştiţi că veţi fi tot voi şi la un alt job sau într-o altă relaţie.

Completând afirmaţia „Eu sunt...” de zece sau de mai multe ori veţi scoate la iveală gândurile despre voi înşivă. Aceste gânduri funcţionează precum nişte instrucţiuni care vă afectează convingerile despre voi şi, prin urmare, despre capacităţile voastre. Faceţi o listă cu autoconceptualizările voastre.

Faceţi o listă

Eu sunt.

Ar fi de ajutor să vorbiţi de această listă cu un prieten bun sau într-un grup de sprijin. Nu este uşor să

învăţaţi cum să vă bazaţi identitatea pe calităţile voastre personale, pe abilităţi şi pe valori în loc de roluri, dar merită efortul. Cu cât identitatea voastră se bazează mai puţin pe o funcţie, un rol social sau statutul marital, cu atât mai multă forţă interioară veţi avea pentru a face faţă tranziţiilor majore ale vieţii atunci când această recuzită externă va fi smulsă de sub voi. În momentul în care cele trei dimensiuni principale ale sinelui sunt puternice, aveţi încredere în voi, vă place de voi şi puteţi să vă descurcaţi bine.

La ce să vă aşteptaţi întărindu-vă şi dezvoltându-vă dimensiunile sinelui vă puteţi schimba relaţiile. Uneori însă este posibil ca schimbarea să nu fie prea uşor de gestionat de către ceilalţi. Unii dintre soldaţii însuraţi, reîntorşi din zonele de război, descoperă că soţiile lor şi-au dezvoltat o încredere de sine solidă, lucru care poate fi explicat prin faptul că au fost nevoite să ia singure decizii, să se ocupe de reparaţii, de finanţe şi să rezolve urgenţele casnice. Oamenii care îşi dezvoltă o încredere de sine puternică rareori regresează. Multe soţii nu sunt dispuse să se rezume la o relaţie de dependenţă şi unele căsnicii nu supravieţuiesc.

Pe de altă parte, unii dintre oamenii din viaţa voastră vor fi extrem de uşuraţi când vă veţi spori forţa interioară. A încerca să trăieşti şi să munceşti cu o persoană cu un sine slab este, de obicei, extrem de epuizant pentru toată lumea. În loc să reacţionaţi negativ faţă de şinele vostru puternic, unii dintre oamenii importanţi din viaţa voastră s-ar putea să vă spună: „Era timpul!!” Toată lumea este mai fericită.

Un echilibru paradoxal

Deşi viaţa poate părea nedreaptă când oamenii cu autoritate încalcă regulile, ţineţi minte că nu există reguli care să vă limiteze în acţiunile voastre pentru a supravieţui, a rezolva şi a prospera. Cei mai buni supravieţuitori îşi extrag puterea din legile şi forţele naturii şi din calităţile lor interioare paradoxale.

Cercetarea pe care eu am făcut-o m-a învăţat că

oamenii cu cea mai mare tărie de caracter în situaţii dure sunt aceia care:

Menţin un echilibru între stima de sine şi autocritică.

Manifestă un amestec de încredere de sine şi îndoială de

Conceptualizarea pozitivă deschide uşa pentru acceptarea existenţei şi a defectelor şi slăbiciunilor.

O persoană care este autocritică fără a se şi autoaprecia rareori realizează multe lucruri. Ba mai mult, persoana care se autoapreciază fără a se autocritica îşi recunoaşte greşelile, slăbiciunile şi erorile. Acest lucru vă poate face să rataţi şanse importante de a învăţa. Cu alte cuvinte, eurile oamenilor cu tărie de caracter şi care prosperă în situaţii dificile sunt paradoxale.

Revizuire şi vizualizare

Acum opriţi-vă puţin şi treceţi din nou prin sfaturile şi paşii recomandaţi pentru a vă dezvolta forţa interioară. Nu uitaţi însă că toate acestea nu oferă o rezolvare rapidă. A lucra cu emoţiile nu este uşor. Ca proces, poate însemna muncă multă şi e posibil să aveţi căderi. Rezultatul merită totuşi efortul. Un eu puternic vă ajută să supravieţuiţi şi să depăşiţi dificultăţi de orice fel. În capitolele următoare veţi vedea că atunci când sunteţi forţaţi să faceţi faţă bolilor, crizelor, dezastrelor sau chiar cruzimii poate apărea ca rezultat descoperirea unor puteri despre care nu ştiaţi că există.

CAPITOLUL UNSPREZECE

Autovindecarea

Cuvintele la care vă gândiţi cu groază

Joyce a observat un furuncul sub braţul stâng în timp ce se pregătea de culcare, dar se simţea prea obosită să se îngrijoreze. Tocmai trecuse printr-un divorţ epuizant din punct de vedere emoţional şi prin lupta pentru custodia celor doi copii. Lucra până târziu la sucursala bancară unde era director. Acasă, seara, deseori stătea trează până spre miezul nopţii, făcând treburi gospodăreşti după ce copiii se duceau la culcare. Nu dormea bine noaptea din cauza unei tuse persistente care o deranja. „Aveam treizeci

de ani şi am fost mereu sănătoasă”, mi-a spus ea. „Am crezut că e nevoie să iau mai multe vitamine”.

Dimineaţă a mai găsit două furuncule pe braţ. Până la prânz se înmulţiseră pe tot braţul şi în sus spre gât, aşa că s-a dus de urgenţă la o clinică. De la clinică a fost trimisă la un spital pentru mai multe teste.

A doua zi s-a întors la spital pentru a afla rezultatele. Când a văzut privirea severă de pe faţa doctorului inima a început să îi bată. atât de tare, încât era sigură că doctorul a auzit-o. „Îmi pare rău că trebuie să vă spun asta”, a zis el, „dar aveţi leucemie, cancer al sângelui. Este într-un stadiu mult prea avansat pentru a vă putea vindeca. Mai aveţi de trăit în jur de şase luni, un an cel mult, dacă urmaţi tratamentul cu radiaţii şi chimioterapie. Ar trebui să vă puneţi lucrurile în ordine imediat”.

În fiecare an, mii de pacienţi îşi aud doctorul cum le dă diagnosticul fatal şi în fiecare an mii de oameni mor de boli precum cancerul sau SIDA. Mulţi pacienţi diagnosticaţi în fază terminală nu mor. Unii trăiesc încă mulţi ani, alţii se recuperează complet. Joyce Goetye este unul dintre aceşti pacienţi. Şi-a recăpătat sănătatea şi acum, la peste treizeci de ani distanţă, copiii ei sunt mari, iar ea şi-a continuat cariera bancară.

De ce supravieţuiesc unii pacienţi cu boli în faze terminale?

Bernie Siegel, autorul lucrării *Love*, *Medicine*, *and Miracles*, şi a multor alte cărţi, povesteşte că atunci când a început să practice medicina le spunea pacienţilor veştile rele în mod tradiţional, aşa cum o făceau toţi doctorii. Uneori, câte o persoană pe care o diagnosticase cu o boală în fază terminală îl vizita ani mai târziu. Persoana se recuperase complet şi era sănătoasă. Previziunile lui asupra unui astfel de individ fuseseră greşite.

Siegel a început să-şi pună întrebări: „De ce noi doctorii îi studiem întotdeauna pe oamenii morţi pentru a vedea de ce au murit? De ce nu îi studiem pe oamenii care sunt încă vii, deşi ei trebuiau să fie morţi?”

A început să caute răspunsuri la întrebările lui. I-a

căutat şi i-a găsit pe pacienţii care supravieţuiseră deşi medicii previzionaseră că vor muri. I-a intervievat. I-a ascultat. A învăţat de la ei.[14]

Siegel a atins un nivel de înţelegere a supravieţuitorilor asemănător imaginii pe care propriile mele cercetări au revelat-o. A descoperit că diferenţele de reacţie ale oamenilor în faţa marilor ameninţări ale vieţii le afectează şansa de recuperare. Întrebarea este de ce unii oameni îşi revin din nişte stări critice, aparent fără speranţe? Ce anume fac aceşti supravieţuitori?

De ce informaţiile de calitate sunt atât de greu de găsit?

Aceste răspunsuri despre supravieţuire nu sunt uşor de găsit însă. Branşa medicală a acordat puţină atenţie acestui lucru şi mulţi chiar au evitat să cerceteze de ce unii pacienţi se recuperează după ce medicii le spuseseră că nu mai au mult de trăit. Siegel provenea dintr-o şcoală medicală excelentă şi făcea parte din personalul unui spital foarte bine cotat. Şi totuşi, atunci când a devenit curios de oamenii care nu mureau aşa cum se aştepta, a descoperit că trebuia să realizeze propria lui cercetare originală.

Medicii au un termen pentru momentul în care boala unei persoane dispare fără vreun motiv anume. Termenul este *remisie spontană*. Dacă rugaţi un medic să vă spună de ce unii oameni se recuperează după ce sunt condamnaţi la lipsa oricărei speranţe de vindecare, există şanse să nu primiţi informaţii folositoare.

Lipsa înţelegerii remisiei spontane nu se datorează faptului că nu există informaţii în acest sens. Cu peste treizeci de ani în urmă, psihiatrul W.C. Ellerbroek a încercat fără succes, timp de şapte ani, să convingă publicaţiile medicale să-i accepte articolele despre „cum să vă feriţi de cancer sau, dacă îl aveţi, cum să contribuiţi la propria voastră recuperare”. Abia când şi-a rescris lucrarea, intitulând-o „Limbaj, gândire şi boală”, ca şi cum ar fi fost un articol despre acnee, a reuşit să-l publice în

14 Referinţele din acest capitol sunt preluate din workshopurile lui Bernie Siegel şi din cartea Love, Medicine, and Miracles.

revista de mic tiraj *The Coevolution Quarterly*.

Cercetătorii Caryle Hirshberg şi Marc Barasch, de la Institutul de Ştiinţe Noetic, au pus la punct cea mai mare bază de date din lume despre remisia spontană, dar le-a luat mulţi ani să găsească un editor dispus să le publice cartea *Remarkable Recovery* /

Provocarea de a învăţa

Scopul nostru nu este de a vedea de ce branşa medicală nu a studiat remisia spontană a cancerului şi a altor boli. Scopul nostru este de a vă alerta cu privire la faptul că a găsi informaţii utile presupune atingerea unui subiect delicat cu medicii. Au un blocaj profesional legat de oamenii care se recuperează în urma unei condiţii de sănătate presupusă a fi în fază terminală.

Cei care doresc sfaturi pentru supravieţuire când medicii îi diagnostichează cu o boală gravă trebuie să-şi dezvolte propria strategie de supravieţuire. Cea mai bună modalitate de a evita pesimismul medicilor este să vorbiţi cu oameni care au supravieţuit. Să citiţi relatări despre supravieţuire care includ poveştile detaliate despre ceea ce a simţit, a gândit şi a ales să facă persoana respectivă”.

O a doua provocare

O altă provocare în încercarea de a înţelege de ce este nevoie pentru a vă recupera în urma unei boli sau răni grave este că modul fiecărui individ de a deveni un supravieţuitor este unic. Aşadar nu există un transfer direct a ceea ce trebuie să faceţi de o copie a unui scurt raport special al lui Brendon O’Regan, primul director de cercetare al Institutului de Ştiinţe Noetic, denumit „Vindecare, remisie şi tratamente minune” este disponibilă online pe www.Findărticles.com. Site-ul Institutului de Ştiinţe Noetic este www.Noetic.org.[15]

la o persoană la alta. Nu există reguli, formule, reţete. Ceea ce a spus o persoană că a funcţionat în cazul ei nu se va potrivi neapărat cu ceea ce trebuie să faceţi voi, dar poate vă veţi simţi inspiraţi şi veţi continua să

15 Mai multe informaţii pot fi găsite pe www.THRIVEnet.com; vedeţi, de asemenea, şi secţiunea „Lecturi recomandate", la pagina 232.

căutaţi şi să experimentaţi pentru a descoperi ce *este* potrivit pentru voi.

Recuperarea Barbarei Brewster de pe urma unei scleroze multiple a presupus încheierea unui mariaj nesatisfăcător, renunţarea la mica afacere pe care o deţinea şi descoperirea şi tratarea unei infecţii ginecologice şi a unor alergii uşoare la multe dintre alimentele obişnuite. A trebuit, de asemenea, „să facă schimbări şi la alte niveluri", spune ea: „Să renunţ la obiceiuri învechite, să-mi stabilesc tipare de comportament mai sănătoase, să-mi reorganizez convingerile, să aleg întoarcerea interioară, încrederea şi abandonarea în faţa unei puteri superioare". În cartea ei, *Journey to Wholeness*, spune: „Nu aveam habar cum să fac asta sau unde mă va duce acest proces".

Modul Barbarei de recuperare nu poate fi repetat cu succes de nimeni altcineva pentru că circumstanţele ei de viaţă, modalitatea de gândire, boala pe care a dezvoltat-o şi natura drumului ei către recuperare au fost unice pentru ea, lucru valabil, probabil, pentru toţi.

Trezirea la realitate

Siegel spunea că majoritatea pacienţilor care se fac bine reacţionează la boală ca la *un apel de trezire la realitate*. Prin asta vrea să spună că fac schimbări majore în modul lor de a trăi, a vorbi, a gândi, a simţi, a mânca şi a petrece timpul. Într-un articol publicat în revista *Parade*, la scurt timp după atacul de cord, gazda emisiunii televizate Larry King scria: „Până să suport operaţia coronariană… am crezut cu adevărat că sunt nemuritor. Conştientizarea şocantă că am fost aproape de moarte a reprezentat o deşteptare brutală pentru mine… Un atac de cord schimbă totul.

Te întorci spre latura interioară şi te gândeşti foarte bine la ce înseamnă viaţa pentru tine".

Indivizii care îşi schimbă modul în care trăiesc, mănâncă, gândesc şi simt realizează deseori ceea ce par a fi nişte recuperări miraculoase. În 1975, veterinarul australian Ian Gawler se antrena pentru decatlon când a

observat că i-a apărut o umflătură pe piciorul drept. Pentru că umflătura nu a dispărut, a consultat un doctor. S-a descoperit că avea un cancer osos virulent şi trebuia să i se amputeze piciorul. Tratamentul medicamentos nu a oprit boala; tumorile îi apăreau pe tot corpul. În 1976, medicii i-au spus ca mai avea de trăit între trei şi şase luni.

Rememorând experienţa în cartea sa *Peace of Mind*, Gawler povesteşte că a căutat şi a început să practice „o serie întreagă de lucruri care să îi stimuleze sistemul imunitar”. Medita timp de cinci ore pe zi. A mers la vindecători. A urmat un regim alimentar dietetic intensiv. Cincisprezece luni mai târziu, tumorile dispăruseră în totalitate – lucru confirmat de un consult medical amănunţit.

Hei! Am corpul unui om!

Schimbările, pentru cineva care a fost aproape de moarte, încep de obicei cu înţelegerea faptului că al lui sau al ei corp se supune şi el legilor naturii. Larry King spunea: „Ai un atac de cord. Primul lucru la care te gândeşti este: «Trebuie să-mi schimb viaţa.»… Dacă fumaţi, vă lăsaţi de fumat. Dacă sunteţi sedentar, începeţi să faceţi sport. Dacă preferaţi să mâncaţi fripturi, trecuţi pe peşte şi pui la grătar”. King, ca şi alţii care au primit apelul de deşteptare, a încetat să mai facă lucruri care contribuie la apariţia bolii şi a început să prefere lucruri care au condus la îmbunătăţirea sănătăţii. Mesajul este că trebuie să priviţi ambele laturi ale procesului de recuperare, aşa cum afirma Howard S. Friedman în *The Self-Healing Personality*: înţelegerea au to vindecării este incompletă fără înţelegerea lucrurilor pe care le fac fiinţele umane şi care duc la apariţia bolii.

Un plan de acţiune pentru a ne îmbolnăvi singuri

Dacă aţi dori să dezvoltaţi intenţionat o boală gravă sau fatală, ce aţi face?

Răspunsul la această întrebare provocatoare vă poate spune multe despre predispoziţiile unei persoane la boală – şi invers, ce anume contribuie la supravieţuirea şi prosperitatea persoanei.

Iată factorii care apar în mod obişnuit pe listele participanţilor la workshopuri despre ce ar putea face o persoană pentru a dezvolta boli care să îi ameninţe viaţa:

A te epuiza. A duce o viaţă la foc continuu. A nu te odihni suficient. A sta treaz până târziu, a te trezi foarte devreme. A te energiza cu cofeină.

A mânca alimente grase şi sărate. A bea băuturi pline de zahăr. A evita legumele, fructele proaspete şi cerealele.

A fuma şi a bea frecvent. A folosit calmante şi stimulente pentru a controla starea de spirit.

A face sex neprotejat cu mulţi parteneri. A vă injecta droguri folosind un ac care nu este steril.

A vă înfuria pe ceilalţi, dar a vă ascunde sentimentele. A vă face griji în permanenţă. A fi nefericit, dar a pretinde că eşti fericit.

A intra în multe datorii. A nu plăti facturi şi a fi terorizat de fiecare dată când sună telefonul sau bate cineva la uşă.

A-ţi displăcea viaţa pe care o duci şi relaţiile pe care le ai, dar a nu face nimic să schimbi ceva. A da vina pe alţii pentru nefericirea ta. A te simţi neajutorat şi fără speranţă. A te simţi ca într-o capcană. A te baza pe câştigul la loterie ca soluţie pentru problemele tale.

Această listă despre cum să te îmbolnăveşti singur sugerează că mulţi oameni se comportă ca şi cum ar dori să dezvolte boli serioase. Nu ar fi putut face o treabă mai bună în încercarea de a se îmbolnăvi nici dacă ar fi vrut intenţionat.

Este posibil ca fumatul, mâncatul, băutul excesiv şi o viaţă hectică, plină de nervozitate, să fie o formă mai înceată, dar sigură de sinucidere? Este posibil, dar mai este un alt motiv pentru care oamenii se agaţă de aceste acţiuni care îmbolnăvesc şi rezistă în faţa eforturilor celorlalţi de a-i face să se schimbe. Informaţiile despre cum să ducem o viaţă lungă, sănătoasă nu fac parte din cunoştinţele noastre de bază ca fiinţe umane.

Timp de mii de ani, zicala: „Mâncaţi, beţi şi fiţi veseli pentru că mâine vom muri” a fost o filosofie de viaţă

validă. Se potrivea cu mersul lucrurilor. Descoperirea că fiinţele umane au un corp creat pentru a trăi într-o stare de sănătate bună mai bine de o sută de ani este de dată recentă.

Pentru a trăi mult, trebuie să ne creăm aşteptări diferite faţă de fiinţele umane din trecut. Istoriile familiale, poveştile din cărţi şi piese de teatru, filme şi programe de televiziune arată cum majoritatea fiinţelor umane mor din cauza bolilor de bătrâneţe în jurul vârstei de şaizeci, şaptezeci de ani, dacă nu şi mai devreme. Astfel de imagini ne influenţează aşteptările personale. Aşteptările se îndeplinesc. Consideraţi că ceva vi se va întâmpla şi vă comportaţi de asemenea manieră încât faceţi să se întâmple.

Iată câteva întrebări la care să reflectaţi: [16]

— Aţi avut o reacţie negativă faţă de cineva care a încercat să vă facă să vă schimbaţi un obicei de viaţă precum fumatul, băutura, mâncatul sau munca excesivă? Cât de important este să le dovediţi că nu vă pot *face* să vă schimbaţi? Merită să muriţi pentru asta?

Schimbările interioare necesită o simţire şi o gândire diferite

O cunoştinţă veche de-a mea a murit de cancer uterin acum ceva timp. Era consilier pe probleme metafizice, adeptă a New Age, zâmbitoare şi afectuoasă, care a încercat toate tratamentele de cancer disponibile, atât tradiţionale cât şi netradiţionale, fără rezultate pozitive. Când i-am sugerat că e posibil să existe o relaţie între localizarea cancerului ei şi faptul că nu şi-a exprimat niciodată furia pentru că fusese molestată de tatăl ei vitreg în copilărie, mi-a explicat să ea simţea o dragoste necondiţionată pentru toate fiinţele umane, inclusiv faţă de tatăl ei vitreg.

---

16 Cât vă aşteptaţi să trăiţi? Există vreo convingere în familia voastră legată de vârsta la care se moare?
Vreţi să ajungeţi la o sută de ani sau mai mult? Ce imagini vă vin în minte dacă vă imaginaţi la o sută de ani? Vă puteţi imagina având o viaţă activă, sănătoasă, fericită la o sută de ani sau mai mult?

Poate în cazul ei nu era vreo legătură, dar este o ciudăţenie a naturii umane că atunci când oamenii dezvoltă afecţiuni, de cele mai multe ori refuză sugestiile de a nu mai face ceea ce aparent a contribuit la acea afecţiune de la bun început. Provocarea legată de recuperare de multe ori se reduce la ideea dacă persoana va încerca să facă exact opusul obiceiului atât de bine practicat.

Pentru o persoană crescută să fie bună, schimbarea interioară va presupune, probabil, să înceteze să mai fie atât de drăguţă şi să înceapă să devină furioasă. Cercetări realizate în Europa, prezentate de Hans J. Eysenk în articolul „Healt's Character", indică faptul că oamenii care îşi reprimă sentimentele de furie sunt mai predispuşi la cancer, în timp ce oamenii care sunt frecvent furioşi pe ceilalţi sunt mai predispuşi să facă atacuri de cord. Petru un individ, schimbarea interioară poate consta în a fi mai puţin tolerant şi iertător, a învăţa să-şi exprime sentimentele de furie. Pentru altcineva, schimbarea constă în a deveni mai tolerant şi iertător, a învăţa cum să renunţe la furie.

Raţiunea pentru a face exact opusul este de a stabili un echilibru emoţional intern. De fiecare dată când aveţi un sentiment există o activitate neurochimică corespondentă în corpul vostru. Obiceiurile care cântăresc greu la nivelul emoţiilor şi gândurilor creează un dezechilibru pereche cu sistemul fizic, ceea ce duce la vulnerabilitatea corpului în faţa afecţiunilor şi bolilor.

Mulţi oameni consideră în mod greşit că identitatea lor este legată de gândurile şi obiceiurile pe care le au. Se gândesc că nu ar mai fi ei dacă ar renunţa la anumite obiceiuri mentale şi emoţionale învăţate în copilărie. Pentru persoana crescută să fie un copil bun, de exemplu, a învăţa să aibă o dragoste de sine sănătoasă este un lucru dificil, chiar dacă aproape toată lumea care activează în domenii ale vindecării subliniază importanţa dragostei de sine la oamenii cu probleme şi boli grave.

Dragostea de sine este esenţială pentru depăşirea

fricii de a nu fi iubiţi de ceilalţi la bătrâneţe, obiceiuri care vă seacă de energie. Dragostea de sine trebuie să fie suficient de puternică pentru a sprijini gândul că meritaţi o viaţă mai fericită, mai sănătoasă. Este nevoie de dragoste de sine pentru a fi motivaţi să faceţi eforturi să aveţi o viaţă mai bună, una care să vă susţină bunăstarea.

Ed Roberts, care şi-a petrecut o mare parte a vieţii în aşa-numitul aparat *plămân de oţel*, a jucat un rol important în a convinge statul California să construiască Centrul pentru o viaţă independentă a persoanelor cu dizabilităţi. Într-un interviu în *This Brain Has a Mouth* a rememorat cum lupta dificilă şi lungă a început pe vremea când era student la Universitatea din California, facultatea Berkley, în anii ’60. Povestea că oamenii implicaţi în construirea primului Centru pentru o viaţă independentă a persoanelor cu dizabilităţi erau, de fapt, „oameni cu dizabilităţi progresive, precum scleroză multiplă, distrofie multiplă, oameni a căror dizabilitate era gravă. S-au implicat în politicile centrului şi au trăi mai mult – nu un an sau doi, ci cincisprezece sau douăzeci”.

Roberts, care ulterior a fost numit directorul departamentului de reabilitare din statul California, spunea în cadrul interviului: „Oamenii care sunt activi, care sunt motivaţi, nu se îmbolnăvesc atât de mult”.

Uneori, schimbarea interioară care duce la recuperare poate că înseamnă să te dedici mai puţin întrajutorării celorlalţi. Anne Seitz avea treizeci şi nouă de ani, o căsnicie fericită şi era mama a patru băieţi când s-a dus la doctorul ei pentru un consult de rutină. A considerat că este ciudat să se ducă şi a doua oară pentru analize suplimentare, dar a presupus că doctorul era doar minuţios.

În momentul în care a intrat în cabinetul lui pentru a afla rezultatele, a devenit anxioasă când a văzut privirea rezervată a doctorului. Mi-a mărturisit: „A trebuit să mă apuc de braţele scaunului şi să ţin strâns de ele pentru a nu leşina când mi-a spus că am cancer ovarian. Mi-a explicat că nicio operaţie sau tratament nu mă poate salva

şi că mai am cel mult un an de trăit. Mi-a sugerat să îmi rezolv ce era încă nerezolvat”.

Afară, în maşina ei, a cedat nervos şi a început să plângă. Îşi iubea soţul. Îşi iubea fiii. Nu voia să îi părăsească. După un timp şi-a îndreptat spatele şi a inspirat adânc. Şi-a spus: „Dacă va trebui să mor tânără, mă voi bucura de ce mai e din viaţa mea cât timp mai sunt aici!” în drum spre casă s-a oprit la piaţă şi a cumpărat homari proaspeţi pentru cină. A pregătit familiei desertul preferat.

Câteva zile mai târziu, Anne a decis: „Dacă mai am doar un an cu familia mea, va fi cel mai bun an din viaţa noastră”. Nu s-a mai dus la şedinţe. A refuzat toate invitaţiile. A încetat toate activităţile care nu implicau ceva plăcut alături de soţ şi copii. Acest lucru se întâmpla în 1971. Decenii mai târziu, mi-a spus că se bucură de cei trei nepoţi şi că viaţa ei „continuă să se îmbunătăţească considerabil odată cu vârsta”.

Anne nu s-a devotat activităţilor fericite cu familia cu scopul de a scăpa de cancer. Recâştigarea sănătăţii a fost un rezultat neaşteptat în urma momentelor minunate pe care le avea cu ei zilnic.

Pentru Anne, a scăpa de boală nu a fost un obiectiv. Recuperarea ei a rezultat din schimbările pozitive făcute în viaţa sa. A încerca să-ţi faci corpul să nu mai fie bolnav este un obiectiv negativ. Orice obiectiv negativ, precum a nu mai fuma sau a nu mai fi bolnav, este dificil de atins. Un obiectiv pozitiv este să învăţaţi să faceţi ce este bine pentru sănătatea şi starea voastră de bine.

Gestionarea autovindecării

Ar fi de folos să explic aici titlul ales pentru acest capitol. Chiar dacă *autovindecarea* este o expresie mai des folosită, nu sunt de acord cu ideea că cineva poate efectiv să se vindece de unul singur. Ceea ce face însă o persoană este să aleagă o schimbare care facilitează vindecarea. Anne Seitz nu a avut intenţia să se vindece. Ceea ce a făcut ea a fost să-şi schimbe viaţa de o asemenea manieră încât a dus la dispariţia tumorilor. Expresia *gestionarea*

vindecării ne oferă însă o perspectivă mai largă. Încorporează orice recuperare care are loc după ce ne decidem să trăim o viaţă de o mai bună calitate şi să facem schimbări. Vindecarea poate surveni intenţionat sau nu, ori poate arăta gândurile interioare sau stilul de viaţă extern.

Schimbarea poate însemna să deveniţi sfidători

Joyce Goetze mi-a spus că după ce a aflat că furunculii care îi apăreau pe corp erau timp tome ale leucemiei, a început chimioterapia în spital. A stat acolo treizeci şi trei de zile. După o săptămână de pauză, s-a reîntors pentru chimioterapie. Mi-a

Eram supărată şi furioasă. Am fost crescută în spiritul catolic. Mă întrebam: „Oare ce am făcut? De ce mă pedepseşte Dumnezeu?”

Părinţii mă duceau pe malul mării cât de des voiam. Mă simţeam obosită, dar voiam să mă plimb pe plajă cu copiii mei. Doar simplul mers era obositor, dar mă străduiam. Uneori stăteam şi priveam valurile. Plângeam, plângeam până nu mai aveam lacrimi. Când mă întorceam acasă, dormeam ore întregi. Tatăl meu îmi tot repeta să nu mă obosesc.

După câteva săptămâni am observat cum doctorii şi părinţii mă limitau, îmi puneau restricţii. Doctorii îmi spuneau când voi muri, părinţii mei îmi spuneau că îmi vor creşte copiii. Am fost crescută să îmi ascult tatăl, care era strict cu noi. Doctorii văzuseră sute de pacienţi, ei erau experţii. Făcuseră asta de sute de ori, dar pentru mine era prima dată. Vorbeau cu mine de parcă eram o statistică. Dar ei nu vedeau *că eu* sunt cea cu leucemie. Nu îmi plăcea cum îmi vorbeau. Nu sunt o statistică. Sunt eu.

Mă tot gândeam la anul pe care îl mai aveam de trăit. Am văzut că era exact cum credeau doctorii că o să fie. Doctorii restrângeau timpul pe care îl mai aveam de trăit. Am decis să iau atitudine. Am decis că eu voi deţine controlul. Am decis că eu voi rezolva asta. Era o încercare cu bătaie lungă, dar aveam de gând să o fac. Nu trebuia să îi las pe doctori şi pe părinţi să mă limiteze la cât mai am de trăit.

Mă reîntorceam pe plajă de câte ori puteam. Făceam cu adevărat presiuni din punct de vedere emoţional asupra mea. Mă simţeam precum mingiuca de cauciuc legată cu elastic de paletă. Îmi repetam mereu că nu vreau să mor, că nu voiam ca altcineva să îmi crească copiii. Voiam să îi cresc eu. Îmi împingeam limitele. Am întors totul pe dos şi din nou invers şi înapoi. M-am împins la limită pentru a-mi recâştiga controlul asupra emoţiilor şi vieţii mele.

Am plâns şi când nu mai puteam să plâng, mă rostogoleam prin nisip râzând. Probabil că păream nebună pentru oamenii care treceau pe acolo. Am 1, 55 m înălţime şi aveam o greutate de doar treizeci de kg. Hainele atârnau pe mine ca robele. Mi-am pierdut tot părul. Nu puteai distinge dacă eram bărbat sau femeie. Purtam o eşarfa sau o şapcă pe cap. Când bătea vântul, aproape că mă lua pe sus. Uite-o pe această persoană ciudată şi slăbănoagă care stă lână ocean plângând şi râzând. Nu mi-am stabilit niciun obiectiv. Trăiam zi după zi.

Apoi, într-o zi de primăvară, după aproape opt sau nouă luni de la prima mea vizită la spital, tatăl meu mă aducea acasă de la chimioterapie. Era o zi însorită, iar florile înfloreau. Am ştiut dintr-odată că aveam sub control leucemia; nu ea mă controla pe mine.

Am ştiut că am controlul asupra ei.

Am continuat aşa, zi după zi, săptămână după săptămână, până s-a sfârşit anul. Până la sfârşitul verii eram încă în viaţă şi deveneam mai puternică. Chimioterapia mă supăra. Nu îmi plăcea. Nu poţi mânca – sau dacă mănânci dai totul afară. Dar ştiam că trebuie să o fac şi m-am obişnuit cu ea. Doctorul meu era surprins. S-a scărpinat în cap. Nu putea explica de ce sunt încă în viaţă, dar mi-a spus: „Continuă”.

Am fost la chimioterapie timp de doi ani până să o întrerup. Doctorii oncologi mi-au spus că leucemia va fi în remisie unul, doi sau trei ani după care va reveni. Le-am spus să nu mă restricţioneze pe mine cu trei ani ai lor. I-am rugat să nu îmi mai vorbească vreodată în felul acela.

Supravieţuitorii nu sunt pacienţi buni

Bernie Siegel a descoperit că oamenii care s-au recuperat în urma unor stadii avansate de cancer sunt deseori descrişi de personalul spitalului ca fiind *pacienţi dificili*. El mai spune că atunci când analizează un caz, îi place să vadă pe fişele din spital care consemnează că pacientul este „necooperant", „pune întrebări legate de analize", „cere să fie informat în legătură cu rezultatul analizelor" şi „insistă să i se explice tratamentele".

Aceşti pacienţi dificili întreabă de ce nu sunt folosite alte tratamente sau insistă ca doctorii să încerce ceva diferit. Sunt pacienţi cu atitudine. Atitudine care este sub controlul propriei persoane, nu al doctorilor. Aceasta nu este o atitudine căreia medicii îi fac faţă prea bine.

Cine sunt ei să vă spună ce este imposibil?

De la medicii lui Feldenkrais am aflat că Moshe Feldenkrais avea un genunchi cu probleme din cauza anilor în care a jucat fotbal şi a participat la competiţii de arte marţiale. Doctorii i-au spus că sunt 50 la sută şanse de a-şi salva gamba prin operaţie. Nu i-a plăcut această şansă. Moshe, fizician fiind, s-a gândit că dacă tot corpul uman se poate vindeca singur, îşi va ajuta genunchiul să facă exact asta. A studiat cărţile de anatomie şi fiziologie pentru a afla structura precisă şi funcţia fiecărui muşchi, începând cu piciorul şi până la şold. Apoi a creat şi a practicat o serie de mişcări scurte, nedureroase, cu repetare frecventă, menite să reconstruiască conexiunile şi tiparele neuromusculare. A reuşit şi a continuat să îi înveţe şi pe alţii cum să folosească metodele pe care le-a inventat. Mulţi oameni descoperă eliberarea fizică de durere combinând metoda Feldenkrais cu exerciţiile Pilates.

Vindecarea ţine mai mult de asumarea responsabilităţii decât de un tratament specific

Mulţi au auzit cum răposatul Norman Cousins, editor cu ştate vechi al *Saturday Review*, a folosit râsul pentru a se recupera în urma unei boli fatale. Când îi întreb pe oameni care e lecţia pe care o putem trage din povestea sa, de obicei mi se spune: „Râsul îţi face bine". Pentru mine, însă, lecţia importantă ţine de felul în care Cousins a

reacţionat atunci când doctorii i-au spus că moare.

În august 1964, Cousins s-a îmbolnăvit foarte grav. Se deplasa cu mare dificultate. A fost supus unor analize medicale amănunţite. A consemnat în cartea sa, *Anatomy of an Illness*, că exista:

Un consens în faptul că sufeream de o gravă boală a colagenului – o boală a ţesutului conjunctiv… Colagenul este substanţa fibroasă care fixează celulele. Aşadar, într-un fel, deveneam de nelipit. Aveam mari dificultăţi în a-mi mişca membrele şi chiar în a mă întoarce pe cealaltă parte în pat. Pe corp mi-au apărut noduli, substanţe sub piele precum pietrişul, ce indicau natura sistematică a bolii. În cel mai groaznic moment al bolii, maxilarele îmi erau aproape încleştate.

Durerea din corpul lui era atât de mare încât nu putea dormi. Specialiştii chemaţi să se ocupe de cazul lui au descoperit că ţesutul conjunctiv din măduva spinării se dezintegra şi el. Cousins şi-a întrebat doctorii ce şanse are să se recupereze. „A fost sincer cu mine, recunoscând că unul dintre specialişti i-a spus că exista o şansă la cinci sute. Specialistul îi mai spusese că el personal nu asistase la vreo recuperare de acest fel”.

Cum anume a reacţionat Cousins? El a spus: „Toate astea mi-au dat ceva de gândit. Până în acel moment, fusesem mai mult sau mai puţin dispus să îi las pe doctori să se îngrijească de starea mea. Dar acum simţeam nevoia să mă implic. Era clar pentru mine că dacă îmi doream să fiu acel unu din cinci sute ar fi fost cazul să reprezint ceva mai mult decât un observator pasiv”.

A început să pună întrebări. Căutarea lui după informaţii despre modul în care oamenii se recuperaseră de pe urma unor boli grave l-au condus la vitamina C şi la terapia prin râs. A decis că spitalul nu era un loc bun pentru a se face bine. S-a externat şi s-a mutat într-o cameră de hotel. A închiriat casete video cu emisiunea *Camera ascunsă* şi a făcut rost de filmele cu Charlie Chaplin. A descoperit că după o oră de râs din toată inima putea adormi şi putea să se odihnească aşa cum trebuie.

Treptat şi-a recâştigat sănătatea şi a continuat să scrie şi să vorbească despre valoarea râsului.

Puzzle-ul doctor – pacient

Diferenţele de reacţie ale pacientului şi medicului, unul faţă de celălalt, sunt un puzzle dificil de descifrat. Unii medici vorbesc într-o asemenea manieră pacienţilor încât îi descurajează şi îi fac să-şi piardă speranţa. Cousins, pe de altă parte, în scrierile despre recuperarea sa, spune: „Dacă ar fi trebuit să ghicesc, aş spune că principala contribuţie adusă de doctorul meu pentru îmblânzirea şi posibil înfrângerea bolii mele a fost faptul că m-a încurajat să mă consider un partener demn de respect pentru el în toată afacerea asta. Mi-a activat la maximum energiile mele subiective".

Pe de altă parte, când Bernie Siegel a anunţat înfiinţarea unui grup de sprijin unde oamenii care sufereau de cancer să poată afla cum ar fi posibil să trăiască mai bine şi mai mult, a avut parte de o mare surpriză. A trimis o sută de scrisori şi a presupus că oamenii care sufereau de cancer vor spune şi altora şi se va duce vestea. „Începusem să devin nervos neştiind cum mă voi descurca cu mulţimea care va apărea", mărturiseşte el.

Câţi au venit? Doisprezece.

Siegel povesteşte că atunci a aflat că există trei tipuri de pacienţi. El estimează că între 15 şi 20%, la un anume nivel al subconştientului, îşi doresc să moară şi aşa vor face, oricât de bun ar fi tratamentul lor. Între 60 şi 70% cooperează pasiv cu orice ar zice doctorul. Au nevoie de o autoritate care să le spună ce trebuie să facă şi cooperează integral, incluzând aici şi moartea, dacă doctorii sugerează acest lucru. Însă între 15 şi 20% sunt pacienţii speciali. Refuză să fie victimele cancerului sau să-i lase pe doctori să-i descurajeze. Pentru aceste din urmă persoane a fondat Siegel reţeaua naţională de grupuri destinate Pacienţilor speciali cu cancer (EcaP), deoarece majoritatea spitalelor şi doctorilor nu sprijineau acest spirit al pacienţilor necooperanţi.[17]

17 Pentru mai multe informaţii accesaţi www.ECaP-Online.org

Cine deţine controlul?

Puzzle-ul începe să prindă contur pe măsură ce explorăm două modalităţi semnificative prin care medicii şi pacienţii diferă unii faţă de alţii. Uneori, diferenţele dintre doctori şi pacienţi sunt benefice, alteori sunt o nepotrivire supărătoare.

Mulţi doctori se enervează pe pacienţii care nu urmează ascultători instrucţiunile şi care nu vor să accepte că prognosticul doctorului este pentru ei cel corect. Aceşti doctori nu sunt, de obicei, deschişi să ia în considerare informaţii despre tratamentele alternative propuse de pacienţi sau de rudele lor. Alţi doctori, însă, apreciază un pacient care pune întrebări, doreşte explicaţii, sugerează schimbări în tratament şi joacă un rol activ în a pune bazele unui plan de recuperare.

Când vine vorba de pacienţi, cei mai mulţi vor ca doctorul să le spună ce să facă. Nu caută şi nu doresc să audă sfaturi despre ce pot face de unii singuri. Alţi pacienţi, însă, îi sfidează pe doctorii care se aşteaptă ca pacienţii să facă ce li se spune.

Unii oameni cred că sunt controlaţi de forţe externe lor, că sunt pionii *sorţii*. Alţii se simt responsabili pentru orice s-ar întâmpla în vieţile lor – sănătatea sau boala, succesele sau eşecurile lor.

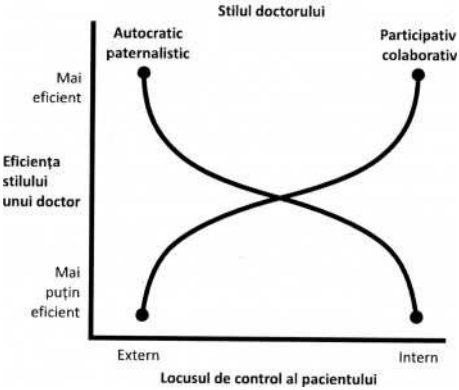
Psihologii fac referire la această variabilă a personalităţii ca la „locusul de control intern-extern”. Bonnie Strickland, în adresarea sa prezidenţială către Asociaţia Psihologilor din America, spunea că oamenii cu un locus de control extern ridicat răspund bine la placebo. Atunci când doctorul spune că medicamentul sau tratamentul va funcţiona, chiar dacă este vorba de o pilulă cu zahăr, de obicei persoana se face bine. Pe de altă parte, oamenii cu un locus al controlului intern ridicat nu reacţionează la placebo. Ei cer dovada. Ei nu reacţionează bine când un doctor spune: „ia asta”, fără să le explice cum şi de ce va funcţiona sau de ce acest medicament este mai bun decât altul.

Aşadar avem o situaţie în care exact aceleaşi cuvinte

şi aceeaşi atitudine de sprijin emoţional pentru un pacient devin alienante pentru un altul.

Aşa cum arată şi graficul de pe pagina următoare, un doctor cu un stil autoritar nu reprezintă o soluţie bună pentru un individ cu un locus de control intern, care e posibil să se înfurie pe un doctor care dă ordine pacienţilor. Dar acelaşi doctor se potriveşte perfect unui pacient cu un locus de control extern, care are nevoie de o autoritate pentru a controla ceea ce e de făcut.

Pe de altă parte, un doctor cu un stil participativ, deschis la minte, face pereche bună cu cineva asemănător lui Norman Cousins, care avea un puternic locus de control intern. Şi totuşi, acelaşi doctor poate face o pereche nepotrivită cu un pacient cu un locus de control extern.



Pacienţii mult exteriorizaţi nu doresc să li se acorde posibilitatea de a alege, să li se spună despre probabilităţi, să li se pună întrebări legate de evoluţia bolii în acel moment sau să fie făcuţi vinovaţi pentru că nu au dorinţa de a-şi schimba viaţa. Specialistul în reabilitare William Meagher mi-a explicat că ei vor ca un doctor să le spună ce medicamente să ia şi ce tratament să urmeze. De exemplu, la ceva timp după această conversaţie, am văzut-o pe secretara de la facultatea din zonă şchiopătând pe stradă. Când am întrebat-o ce s-a întâmplat, mi-a spus că a dezvoltat o boală a nervilor musculari la picioare şi braţe. În timp ce discutam, am încercat să aflu dacă face ceva pe cont propriu pentru a-şi recăpăta sănătatea. I-am spus: „Ştiu de unde poţi face rost de informaţii dacă te

interesează”.

„Nu”, mi-a răspuns ea, „doctorul meu mi-a spus că mulţi îmi vor oferi sfatul, dar eu să nu-i ascult. El se ocupă de tratamentul meu. Voi face ce îmi spune doctorul”.

A fi atât intern, cât şi extern

Tendinţele paradoxale regăsite la supravieţuitori se aplică şi în cazul locusului de control intern-extern. Joy Blitch ştia că tumorile enorme care creşteau în pieptul ei nu erau normale. Femeie religioasă, se ruga pentru sănătate, dar tumorile continuau să crească. Când a acceptat într-un final ca soţul ei să o ducă la un consult medical, doctorul a spus că tumorile erau prea mari şi că deveniseră inoperabile. I-a sugerat că nu mai avea decât câteva zile de trăit.

„Am plâns până la epuizare timp de o săptămână, adormeam plângând pentru că eu îl credeam pe specialistul care îmi spusese că mai aveam doar o săptămână de trăit. Ba chiar am făcut toate aranjamentele pentru înmormântare!”

Joy a rămas în spital, dar deşi a refuzat chimioterapia şi tratamentele cu radiaţii, nu a murit aşa cum se aşteptau. Doctorii îi spuseseră să nu se plimbe pentru că asta nu ar face decât să înmulţească celule canceroase în corpul ei. Au sfătuit-o să nu vorbească prea mult şi i-au spus că vizitatorii o vor deranja. Joy mi-a mărturisit:

M-am rugat lui Dumnezeu pentru îndrumare… Cumva ştiam că erau încă multe lucruri neterminate în viaţa mea, că încă mai aveam lucruri importante de făcut. Voiam să îmi cresc fiul şi să îl privesc cum creşte. Voiam să continui să muncesc alături de soţul meu pentru mica noastră afacere domestică. Aveam muncă creştină importantă de dus la capăt.

După cinci luni de stat în pat, fără a fi în preajma oamenilor, fără a merge şi toate celelalte lucruri pe care doctorii mi-au spus să nu le fac, am decis că dacă mă port ca şi cum aş fi fost bine şi nu bolnavă poate mă voi face bine. M-am programat apoi constant: „Contează ceea ce cred eu, nu ceea ce cred doctorii!”

„Unul câte unul, lucrurile pe care mi le spuseseră au început să nu mai conteze în mintea mea”. Schimbarea nu s-a petrecut instantaneu. „A trebui să lucrez la fiecare lucru în parte”, a mărturisit ea. „Prima dată am ignorat instrucţiunea «nu vorbi cu voce tare». Apoi «nu sta în preajma oamenilor», «stai în pat» şi, în final, «nu merge prea mult»”.

Un an mai târziu era înapoi acasă. Se plimba în fiecare zi şi vorbea cu oamenii atât cât îşi dorea. Joy avea încă tumorile, însă credea, în urma citirii Bibliei, că dacă va găsi un preot care să îndeplinească ritualul de vindecare, Dumnezeu o va vindeca complet. „Preotul meu nu a vrut să facă asta. I-am arătat pasajul din Biblie, dar m-a refuzat. Am fost şi la alţi preoţi, dar nu voiau să facă ritualul. Am telefonat multor biserici. Am găsit într-un final un doctor în Chicago care ştia de ritual şi mi-a spus că îl va îndeplini pentru mine prin telefon”.

Joy a spus că imediat după ritual tumorile au început să se micşoreze. Câteva luni mai târziu, acestea dispăruseră cu desăvârşire. „Doctorul meu era uluit. S-a uitat peste dosar, dar a descoperit că nu făcuse nicio greşeală. Îi tot spuneam că a fost voia lui Dumnezeu să nu mor”.

Joy a spus povestea ei prietenilor. A vorbit de recuperarea ei în cadrul conferinţelor de afaceri. Oameni din toată ţara îi telefonau noaptea târziu sau dimineaţa devreme pentru a-i cere ajutorul. Şi-a pierdut somnul. A încercat să îi ajute pe toţi cei care o contactau. Scria scrisori. Se ruga pentru o lungă listă de oameni. Vorbea la telefon ore întregi.

Apoi tumorile i-au reapărut. S-a rugat pentru sănătate, dar acestea s-au mărit. S-a întors la doctor. Acesta i-a spus că boala ei era incurabilă. L-a pus pe preotul din Chicago să îi îndeplinească încă un ritual de vindecare şi din nou tumorile i-au dispărut.

De data asta a început să îi refuze pe majoritatea oamenilor care îi cereau ajutorul. Nu mai răspundea la telefon în timpul nopţii. Îşi petrecea mai mult timp cu soţul

şi cu fiul ei. Cinci ani mai târziu, tumorile au reapărut, iar rugăciunile şi ritualul de vindecare nu le-au mai putut face să dispară a treia oară.

Modalitatea de reacţie a lui Joy faţă de convingerile doctorului a fost aceea de a folosi un stil intern de a transfera controlul asupra recuperării ei de la o autoritate externă la alta. A înlocuit acceptarea autorităţii doctorului în astfel de probleme cu credinţa ei în puterea lui Dumnezeu.

Vindecarea spirituală şi vindecarea non-spirituală

Nu uitaţi că Blitch se aştepta să moară la sfârşitul acelei săptămâni – şi totuşi i-a derutat pe experţi trăind încă mulţi ani. Astfel de cazuri uluitoare nu sunt chiar atât de rare. Biserica creştină scientologică deţine mii de mărturisiri ale oamenilor vindecaţi prin „puterea spirituală a minţii", o metodă de vindecare „bazată exclusiv pe puterea vindecătoare a lui Dumnezeu, nu a minţii umane".

La Lourdes, în Franţa, în locul apariţiei Fecioarei Maria în 1858, au fost înregistrate peste şase mii de vindecări miraculoase. (Şaizeci şi şapte dintre ele au trecut de analiza exigentă a Comisiei medicale internaţionale şi au fost în mod oficial declarate miracole.)

Deşi există mulţi oameni care se vindecă în urma unei experienţe spirituale, sunt şi mulţi necredincioşi care trec prin vindecări. Un bărbat pe care îl cunosc, agnostic declarat, s-a vindecat de cancer de două ori. În ambele cazuri a folosit meditaţia şi imaginaţia în maniera arătată de care Simonton şi Stephanie Mathews-Simonton.

Vindecarea: vă puteţi imagina aşa ceva?

Carl Simonton, oncolog, şi Stephanie-Simonton, psiholog, au creat tehnici de imaginare ce au avut rezultate impresionante chiar şi cu pacienţii diagnosticaţi ca având caractere maligne incurabile. Aşa cum au precizat în clasica lor carte, *Getting Well Again with James L. Creighton*, aproximativ 9% dintre pacienţii care utilizează procese imaginative au scăpat complet de cancer, 8% au înregistrat o regresie a cancerului şi 11% au stabilizat boala. Pe scurt, cei 15 pacienţi din primul lor

program au trăit în mare de două ori mai mult decât alţi pacienţi cu boli similare.

În 1974, tumoarea localizată în centrul spatelui lui John Evans a fost diagnosticată ca fiind melanom malign. Cancerul a mai fost localizat şi în nodulii săi limfatici. Lui John i s-a spus că şansele sale de a mai trăi măcar cinci ani, chiar şi cu operaţii extensive, sunt de zece la unu.

Reacţia lui John a fost: „Nu sunt o statistică. Sunt un organism uman care trăieşte, respiră şi gândeşte. Şi ca individ unic ce sunt, am în orice moment şanse de 50 – 50. Alegerea mea este ca viaţa „să meargă" în loc „să nu meargă!" L-a contactat apoi pe care Simonton prin telefon. John mi-a spus că Simonton l-a încurajat să-şi creeze propriile tehnici imaginative în acelaşi timp cu respectarea sfaturilor doctorului şi să folosească imaginaţia creativă ca adjuvant la tratamentul medical şi nu ca substitut pentru el.

Aşa cum mi-a spus mie şi a relatat în „Terapia prin imaginaţie", un articol apărut în *The Humanist*, imaginile mentale pe care John le-a folosit în timpul operaţiilor a fost să îşi imagineze că „celulele albe erau nişte câini albi imenşi, cu un straniu simţ al mirosului. Câinii mei de vânătoare adulmecau şi descopereau celule canceroase care se ascundeau. Celulele canceroase erau nişte rozătoare mici supărătoare care atunci când erau descoperite, câinii le atacau. Un câine le prindea şi le frângea gâtul. Vedeam apoi celulele moarte cum cedau".

Pentru fiecare persoană, imaginea trebuie să fie una pe care să o simtă la modul subiectiv că este puternică şi eficientă. Din acest motiv, probabil că nu funcţiona să li se spună ce să-şi imagineze. Cel mai bine pentru fiecare persoană este să inventeze ceea ce simte că poate fi un distrugător eficient al cancerului.

Vindecarea prin schimbarea monologului interior

Una dintre dificultăţile în recomandarea imaginilor este că aproximativ jumătate dintre oameni nu pot crea în mod conştient imagini mentale. A le spune să creeze imagini mentale nu face decât să îi frustreze. Din fericire,

a vă schimba modul de a vă gândi la boală şi monologul vostru interior poate avea, de asemenea, un efect vindecător.

John Evans şi-a învins cancerul, şi-a luat doctoratul în semantică şi consiliere, iar acum le predă oamenilor cum anume să gândească şi să vorbească despre boala lor astfel încât să sprijine vindecarea. De asemenea, vă încurajează să scrieţi despre experienţa voastră. Îi învaţă pe oamenii bolnavi să nu mai pună întrebări de genul: De ce mi s-a întâmplat mie asta? Şi doar să descrie ce li se întâmplă. Îi învaţă să înlocuiască întrebarea *De ce am această boală*? cu afirmaţia *Am această boală*. El spune că „odată ce clienţii renunţă la acel de ce eu, se vor afla pe drumul autovindecării.”[18]

Louise Hay, autorul lucrării *You Can Heal Your Life*, spune că poate fi extrem de folositor pentru o persoană să caute răspunsuri la întrebări precum:

De ce această boală în acest moment?
Pe cine am nevoie să iert?
Care este adevărul ce trebuie spus?
Ce se petrece în viaţa ta acum?
Eşti fericit?
Ce anume îţi spune corpul?
Ce problemă rezolvă această boală?

Hay, asistent social, ne învaţă că „singurul lucru cu care avem de-a face de fapt este un gând, iar un gând poate fi schimbat”. Ca exemplu, grupul de sprijin înfiinţat cu ani de zile în urmă pentru oamenii care suferă de SIDA a fost nevoit să îşi schimbe numele în grupul OCTCS, de la oameni care *trăiesc* cu SIDA. A învăţat din interacţiunile cu supravieţuitorii că modul lor de a-şi vedea condiţia este de a înţelege că a fi HIV pozitiv este ca şi cum ar avea o oarecare altă infecţie cronică, iar o infecţie poate fi tratată şi se poate trăi cu ea. Mulţi oameni din grupul ei de sprijin, care au fost infectaţi cu SIDA, au devenit supravieţuitori

18 Pentru mai multe informaţii despre terapia prin scris utilă în procesul de autovindecare, vizitaţi website-ul lui John www.WellnessAndWritting Connections.

de cursă lungă, în timp ce alţii nu au dezvoltat niciodată reacţii violente ale SIDA.

Informaţii despre legătura dintre gânduri, cuvinte şi boală există de mulţi ani, deşi nu i-a fost acordată o atenţie generalizată decât de curând. Acum mulţi ani, psihiatrul W.C. Ellerbroek scria în „Ipoteze legate de teoria unificată a comportamentului uman" un articol care a apărut în *Perspectives în Biology and Medicine*, că o «boală» este gestionată de toate evenimentele psiholingvistice şi behavioriste din istoria vieţii" unei persoane şi din întregul câmp de experienţe de viaţă ale persoanei. Ellerbroek a argumentat că „având în vedere că posturile, vocile, comportamentele, cuvintele şi gândurile sunt toate comportamente ce pot fi modificate, nu există atunci nici boală netratabilă".

Modalitatea lui de lucru cu pacienţii includea în primul rând să îi înveţe să-şi descrie afecţiunea sau boala ca pe un comportament. De exemplu, i-a învăţat să înlocuiască „am pojar" cu „pojăresc". În al doilea rând, şi-a învăţat pacienţii să accepte că orice s-ar întâmpla este exact ceea ce ar trebui să se întâmple. Orice boală sau stare de boală, a subliniat el, reprezintă efectul a tot ceea ce s-a întâmplat în viaţa persoanei şi în lume.

Sunt mult mai multe de spus despre metoda de recâştigare a sănătăţii a lui Ellerbroek decât poate fi inclus aici. Ideea este că schimbându-vă cuvintele, gândurile şi monologul interior pot apărea efecte pozitive miraculoase.

Monologul interior exagerat în timp ce multe dintre învăţăturile curente despre autovindecare subliniază puterea rugăciunii, a monologului interior pozitiv şi a imaginaţiei, niciunul nu indică faptul că a face exces de zel poate avea efecte opuse. Emile Coue a observat că repetarea propoziţiei „Zi după zi, în toate aspectele, mă simt din ce în ce mai bine" poate avea efecte pozitive asupra sănătăţii, finanţelor şi relaţiilor. Coue a deschis o clinică gratuită şi prin învăţăturile lui a ajutat mii de oameni să îşi recapete sănătatea şi să-şi îmbunătăţească vieţile. Coueismul a împânzit Statele Unite şi a devenit o

mişcare populară în anii ’20.

Aşa cum cita John Duckworth în cartea sa, *Cum să foloseşti eficient autosugestia*, Coue spunea că efectul incantaţiei/a mantrei/a afirmaţiei funcţiona cel mai bine când era repetată pasiv şi din când în când – fără a-i acorda prea multă atenţie. De ce aşa? Pentru a evita legea efortului invers. Coue a descoperit că efortul conştient, puternic, ceea ce de multe ori este numit *voinţă*, poate declanşa un efect opus, de anulare. Voinţa conştientă, puternică, poate crea un gând opus în imaginaţia noastră. Declarând „Mă voi face bine!” poate apărea o voce plăpândă din imaginaţia voastră care spune: „Eşti sigur?” sau „Şi dacă nu te vei face?” Potrivit lui Coue, „Atunci când voinţa şi imaginaţia sunt în conflict, imaginaţia este invariabil câştigătoarea zilei”.

Nu există calea cea bună – există doar calea potrivită pentru voi

Dacă vă aşteptaţi să vă faceţi bine, atunci făcând ceea ce simţiţi că v-ar fi de ajutor vă va aduce rezultate mai bune decât dacă aţi face ceva sperând că vă va fi de ajutor doar pentru că alţii au spus asta. Puterea constă în a face ceea ce simţiţi şi credeţi că e bine pentru voi, mai mult decât în metoda în sine.

Unii indivizi care dezvoltă forme grave de cancer, precum răposatul Paul Pearsall, autorul cărţilor despre cum să trăim cu bucurie, precum *Making Miracles*: *A Scientist’s Journey to Death and Back*, se devotează complet tratamentelor. Ei combină ceea ce e mai bun din medicină cu rugăciunea şi sprijinul familiei. Alţii, precum un grădinar profesionist cunoscut de Bernie Siegel, care pleacă spunând: „Nu am timp să stau în spital” şi s-a recuperat.

Profesia medicală înseamnă a învăţa constant

Dacă sunteţi bolnavi, cel mai important pas pentru supravieţuire este probabil să găsiţi un doctor care să vă sprijine spiritul de supravieţuitor. Şansele de a găsi un astfel de medic sunt mai mari acum decât în trecut, deoarece profesia medicală acordă mai multă atenţie

sănătăţii şi tot ce ţine de redobândirea ei. Profesioniştii din sănătate au devenit mult mai dispuşi să studieze relaţia dintre sentimente, gândire şi sănătate, deoarece în sfârşit au un termen pentru acest subiect, pe care noi profanii cu greu îl putem pronunţa. Termenul este psihoneuroimunologie (PNI).

Norman Cousins a fost desemnat de către Facultatea de Ştiinţe Medicale UCLA să organizeze conferinţe despre PNI. Cartea sa, *Head First*: *The Biology of Hope*, oferă un bilanţ uşor accesibil a multiplelor metode noi prin care doctorii şi spitalele le oferă pacienţilor sprijin emoţional şi creează medii de vindecare mai bune. În carte, de exemplu, el relatează că multe spitale au acum „camere de râs” unde rulează comedii.

Studiile ştiinţifice despre relaţia dintre minte şi boală au făcut din conexiunea minte-trup o parte importantă din educaţia medicală modernă. Din ce în ce mai mulţi doctori recunosc rolul pe care îl joacă spiritul de supravieţuitor al individului. O femeie mi-a relatat de curând că atunci când a fost diagnosticată cu cancer, doctorul ei i-a spus: „Dacă trăieşti sau mori depinde de tine. Eu pot trata cancerul, dar tu vei decide dacă tratamentul va avea succes sau nu”.

Cei care doresc să trateze persoana în ansamblul ei, şi nu doar boala, au pus bazele unei reţele naţionale de doctori care practică medicina holistică. În cadrul conferinţelor, ei includ sesiuni pentru a învăţa cum să devină ei înşişi un exemplu de urmat prin adoptarea unui stil de viaţă mai sănătos.*

Multe spitale au construit centre de sănătate destinate tratării bolilor cronice incluzând luarea în calcul şi a nevoilor de sănătate mentală ale pacienţilor şi dezvoltarea oportunităţilor pentru familie şi prieteni de a se implica în procesul de tratare.

Există acum programe care creează condiţii ce favorizează remisia spontană. Deseori promovează activităţi precum râsul, joaca, meditaţia, pictura, scrisul, sportul şi nutriţia corectă. (Căutarea pe internet va genera foarte multe rezultate.) Deirdre Brigham, fondatorul şi

directorul fostului program *Fă-te bine*, din Florida, mi-a spus la un moment dat: „Este ceva straniu. Când vezi pe cineva intrând la tine poţi crede că în niciun caz persoana respectivă nu se va vindeca, şi totuşi mulţi oameni în faze terminale din programul nostru devin mai sănătoşi şi intră în remisie spontană. Iar cei care nu se recuperează definitiv, devin mai sănătoşi, au un declin mai scurt şi mor mult mai repede şi mai liniştit”. Cartea ei, *Imagery for Getting Well*, bazată pe programul în douăzeci şi opt de paşi, dezbate strategii minte-corp descoperite ca fiind valoroase pentru recâştigarea sănătăţii în timpul evoluţiei unei boli cronice.

Ideea este că dacă nu vă place cum vă vorbeşte un doctor sau un terapeut, căutaţi un altul – aşa cum aţi face cu oricare persoană – Pentru mai multe informaţii, vizitaţi website-ul Asociaţiei americane de holistică medicală www.Holistic Medicine.org.

care vă oferă un serviciu pentru care plătiţi. Şi mai important, este vital să vă asociaţi cu oameni care vă sprijină să vă menţineţi o stare sufletească bună şi care vă ajută să vă simţiţi iubiţi.

Ajutor şi inspiraţie din partea supravieţuitorilor

Indivizii care au supravieţuit şi au depăşit dificultăţi fizice extreme, de cele mai multe ori devin surse de informare şi încurajare pentru ceilalţi. Helen Keller a fost surdă şi oarbă de la vârsta de doi ani. Prin intermediul profesoarei ei, Anne Sullivan, a învăţat Braille, cum să vorbească şi cum să înţeleagă ce anume spuneau oamenii atunci când îşi punea degetele pe buzele lor. Era o studentă zeloasă. Câţiva ani mai târziu a absolvit cu onoruri Facultatea Radcliffe. În timpul celui de-al doilea război mondial, Keller a lucrat cu soldaţii care orbiseră, inspirându-le speranţă şi curaj.

Scriitoarea Dorothy Woods Smith a suferit de poliomielită în copilărie. A muncit ani întregi să îşi îndrepte picioarele şi a învăţat să meargă fără proteze. Peste ani, după ce a devenit asistentă medicală, educatoare şi consultant, a dezvoltat probleme post

poliomielită. Avea spasme musculare la spate şi dureri de mijloc şi de picioare. A trebuie să apeleze la toţi anii ei de experienţă pentru a se recupera.

În prezent, scrie articole despre recuperarea de pe urma a ceea ce profesioniştii în sănătate consideră în mod greşit că este o condiţie fără de speranţă. „A creat o comunitate de vindecători pentru a strânge prăpastia dintre medicina convenţională şi practicile de vindecare complementare”. Ea le vorbeşte oamenilor cu dizabilităţi fizice despre „renunţarea la falsul confort al gândirii magice, de a nu-l împuternici pe doctor, pe asistentă, pe tarepeut să aleagă pentru noi şi a învăţa, în schimb, să ne alăturăm profesioniştilor din sănătate de pe o poziţie de parteneri”.

John Callahan a devenit alcoolic la vârsta de doisprezece ani şi a rămas paralizat în urma unui accident de maşină imediat după ce a împlinit douăzeci şi unu de ani. În cartea sa, *Don’t worry, He Won’t Get Far on Foot*, Callahan se descria ca fiind „un C5 – 6 quadriplegic… îmi pot întinde degetele, dar nu le pot strânge în jurul unei furculiţe sau unui stilou”.

După şase ani de băut în exces, Callahan spune că a înţeles că problema lui „nu consta în a fi quadriplegic, ci alcoolic”. Odată recuperat, s-a reîntors la pasiunea lui din copilărie, aceea de a ilustra desene animate. Nu îşi poate mişca toate degetele, aşadar desenează fixând un pix în mâna dreapta şi ghidându-l pe pagină cu stânga.

Desenele lui John Callahan sunt în prezent naţional sindicalizate. Are mai multe cărţi de benzi desenate în tipar, două serii animate la TV şi o linie de felicitări, calendare, căni, tricouri şi multe altele.

Beneficiul neaşteptat al gestionării autovindecării: o poftă de viaţă mai puternică

Deşi ţelul original al gestionării autovindecării este să trecem peste o boală, deseori se mai întâmplă ceva. Ca şi în exemplele date în acest capitol, preluând controlul propriei vindecări, pofta voastră de viaţă poate fi mai puternică decât înainte. Se poate îndrepta spre o nouă

direcţie sau un nou ţel, dar cei mai buni supravieţuitori îmbrăţişează schimbarea şi deseori relatează că tragedia lor a fost, de fapt, un cadou. Înainte de a descoperi cadoul, trebuie să supravieţuieşti evenimentului.

Cum să supravieţuiţi crizelor şi urgenţelor

Confruntarea cu o urgenţă este o mare provocare din cauza şocului iniţial şi a imprevizibilului care vine la pachet. De multe ori, supravieţuirea depinde de cât de eficient acţionezi înainte de a-ţi da seama întru totul de ceea ce se întâmplă.

Atitudinea supravieţuitorului

Fotojurnalista Alison Wright, câştigătoare a multiple premii, a fost implicată într-un accident teribil (o coliziune între un autobuz şi un camion) pe un drum din jungla din Laos. S-a trezit cu un braţ sfâşiat, sângerând din abundenţă, incapabilă să se mişte şi, cel mai alarmant, respirând cu greu din cauza plămânilor şi a diafragmei. A reuşit să iasă dintre fiare la marginea drumului, bazându-se doar pe forţa părţii superioare a corpului. Alison îşi aminteşte că auzea voci îndepărtate şi gâtuite: O, *Doamne*, *să facă cineva ceva*! *Femeia aceea sângerează*, *e aproape pe moarte*\ Ea spune că s-a rugat pentru femeia aceea, dar apoi şi-a dat repede seama că femeia despre care vorbeau era chiar ea.

A urmat apoi durerea. Datorită anilor de meditaţie şi yoga, Alison a reuşit să se interiorizeze pentru a-şi aduna forţele. *Cred că abilitatea aceasta sau instrumentul acesta m-a ajutat nu numai să supravieţuiesc*, *ci să mă şi vindec ulterior*, mărturiseşte ea. A fost nevoie de 14 ore, două opriri şi mulţi kilometri pe drumuri proaste, pentru ca ea să primească ceva ce s-ar putea numi cu indulgenţă îngrijire medicală. La prima oprire într-un sat, mâna i-a fost cusută. Când a aflat însă că nu putea fi luată cu un elicopter, mărturiseşte că a avut un moment de luciditate: a crezut că cel mai probabil va muri. Acceptând acest deznodământ, a fost în stare să renunţe la frică şi s-a lăsat în voia suferinţei. A cuprins-o calmul, durerea a trecut şi era gata *să se ducă*. A povestit că a avut o experienţă

limită care i-a adus viziuni despre interconectivitatea universului şi despre importanţa copleşitoare a iubirii – lucruri de care nu fusese conştientă anterior şi care s-au adăugat hotărârii ei interioare. Între timp, a continuat să se concentreze pe respiraţie şi, în ciuda tuturor aşteptărilor, a reuşit să supravieţuiască ultimei părţi a călătoriei către Thailanda.

La spitalul din Udon Thani, Alison a aflat că avea câteva coaste rupte, ruptură de pelvis şi răni interne grave. De asemenea, avea ruptură de splină, diafragma era perforată şi plămânii se umpleau cu lichid. Şi-a pierdut cunoştinţa în timp ce i se făcea anestezia pentru operaţie şi a fost salvată de singurul chirurg din spital.

Pe tot parcursul supliciului, Alison a avut stăpânirea de sine necesară pentru a-şi păstra mintea într-un loc liniştit. A reuşit să supravieţuiască fiindcă s-a concentrat pe supravieţuire. În anumite momente, creierul îi bloca durerea. Îi permitea să facă ceea ce avea nevoie pentru a nu muri pe un drum din Laos. Mai mult, creierul nu i-a dat voie să abandoneze şi să accepte moartea. Ceea ce a presupus ca ea să se adapteze şi să dezvolte noi strategii de supravieţuire şi atitudini în momente diferite şi în cele mai grele condiţii. Dar intenţia ei de a supravieţui şi chiar şi disponibilitatea de a renunţa au fost de neclintit.

Oameni obişnuiţi în condiţii neobişnuite

Oamenii gândesc în mod normal că cineva ca Alison este o persoană ieşită din comun şi că o persoană obişnuită nu s-ar fi descurcat la fel. Dar Alison, ca majoritatea supravieţuitorilor, ştie că este o persoană obişnuită care a fost obligată să înfrunte o situaţie limită. Întrebarea este: Ce determină o persoană obişnuită să supravieţuiască unei crize extraordinare?

Cred că răspunsul este următorul: o atitudine de supravieţuitor vine din modul în care interacţionăm în viaţa de zi cu zi. Ideea e să interacţionăm într-un mod care va creşte şansele de supravieţuire atunci când supravieţuirea e necesară. În cartea *Learning to Breathe*: *One Woman's Journey of Spirit and Survival*, Alison îşi

aminteşte că mai multe experienţe anterioare au ajutat-o să facă faţă situaţiei, deşi, luate individual, niciuna dintre aceste experienţe nu era excepţională.

Cu alte cuvinte, modul tău obişnuit de a reacţiona la evenimentele cotidiene influenţează şansele de a fi supravieţuitor într-o situaţie de urgenţă sau de criză. Este un mod de a interacţiona care se bazează mai degrabă pe folosirea potenţialului nativ pe care îl poţi accesa şi dezvolta doar pe baza acţiunilor predeterminate şi învăţate. Această atitudine include trei elemente de bază:

Să absorbi rapid informaţii despre ceea ce se întâmplă

Să te gândeşti că se poate face ceva pentru a influenţa evenimentele într-o direcţie pozitivă

Să iei în calcul *orice* acţiune sau reacţie posibilă

Datorită curiozităţii lor, oamenii cu personalităţi de supravieţuitor reacţionează la un incident surprinzător sau la o schimbare neaşteptată prin întrebarea: Ce e asta? Ce se întâmplă? Deschiderea lor automată de a absorbi informaţii surprinde orientarea supravieţuitorului. Descrie răspunsul lor atât în condiţii normale, cât şi în condiţii neobişnuite. Indiferent dacă se plimbă sau reacţionează la o urgenţă, ei sunt alerţi la circumstanţele, întâmplările, faptele exterioare.

Descoperiţi-vă punctele forte şi punctele slabe

Autorul Ben Sherwood, împreună cu dr. Courtney McCashland şi organizaţia ei Talent Mine, o firmă de testări psihologice, au creat un instrument de evaluare online pentru cartea lui: *Clubul supravieţuitorilor – secretele şi ştiinţa care îţi pot salva viaţa*, pentru a-ţi descoperi atitudinea de supravieţuitor.

După multe interviuri cu supravieţuitori, Sherwood a ajuns să creadă că dacă îţi cunoşti calităţile şi defectele din timp, poţi să construieşti pe ceea ce ai deja şi să lucrezi la ceea ce îţi lipseşte. McCashland a utilizat experienţa ei, şlefuită la compania de resurse umane Gallup, pentru a determina cinci tipuri de supravieţuitori:

Luptătorul. Competitiv, tenace, se confruntă direct cu

adversităţile

Credinciosul. Optimist, încrezător, cu credinţă în Dumnezeu sau într-o putere mai mare

Relaţionistul. Empatic, creează legături şi îşi regăseşte puterea prin relaţii

Gânditorul. Analitic, creativ, vede clar provocările

Realistul. Calm, pragmatic, acceptă situaţia

Fiecare individ are o combinaţie de douăsprezece trăsături de personalitate sau de aptitudini, care includ adaptabilitatea, credinţa, tenacitatea, inteligenţa, instinctul şi concentrarea. Sunt trăsături comune ale supravieţuitorilor şi au o influenţă puternică în situaţiile de urgenţă. Deşi Sherwood admite că e simplist să îngrămădim toată umanitatea în cinci categorii şi douăsprezece trăsături, evaluarea s-a dovedit a fi destul de precisă şi folositoare. Sherwood explică mai departe că, deşi în mod normal nu ne schimbăm tipul de supravieţuitor, putem lucra la dezvoltarea trăsăturilor la care obţinem un scor scăzut.

Mai rapid decât vorbirea

Una dintre cele mai importante trăsături este capacitatea de a te adapta rapid la noile realităţi. Este dificil de spus cum trebuie să te întrebi, să evaluezi, să decizi şi să acţionezi rapid, fiindcă totul se întâmplă mai repede decât ai spune tu ceva. Întrebările rămân nerostite. Sunt cântărite diferitele rezultate ale diferitelor alternative cu pro şi contra şi acţiunea are loc atât de rapid că întreaga secvenţă pare un reflex. Aceste lucruri se pot întâmpla în câteva fracţiuni de secundă. Un participant la un workshop mi-a povestit următoarea istorioară:

Eram la volanul maşinii mele, la ieşirea din oraş, şi mă gândeam la problemele de la muncă. Eram într-un loc în care autostrada trecea pe sub un pod. Am observat în stânga un bărbat care alerga de-a lungul digului, pe cealaltă parte a străzii.

Părea disperat. Se tot uita peste umăr în spatele lui. A intrat pe benzile autostrăzii, alergând printre maşini, şi mi-am dat seama că nu o să se oprească la paravanul din

mijloc. Ştiam că nu m-a văzut şi că n-aveam cum să nu-l lovesc chiar dacă aş fi apăsat pe frână.

Am apăsat pe ambreiaj şi am virat brusc pe banda de urgenţă.

El a sărit paravanul din mijloc, aşa cum mă aşteptasem, uitându-se în continuare în spate, şi a traversat benzile în viteză. Nu ştiu cum am trecut de el, dar am reuşit, şi îţi jur că nu era la mai mult de 40 de cm distanţă de roata din spate. Am oprit maşina cu prima ocazie şi m-am întors să văd ce se întâmplase. Până am ajuns eu la locul cu pricina, poliţia îl arestase deja. Mi-au spus că tocmai jefuise un magazin.

Şoferul era uimit cât de rapid şi de precis intuise situaţia, într-o jumătate de secundă a fost capabil să acţioneze aşa cum trebuie, fără să se gândească la ceea ce face. A reacţionat în mod automat şi a făcut ceea ce trebuia.

Totuşi, experienţa lui nu a fost ieşită din comun. Sportivii care practică sporturi precum fotbal, fotbal american şi baschet fac asta tot timpul. Cei mai buni sportivi intuiesc jocul, procesează informaţia şi acţionează eficient în mai puţin de o fracţiune de secundă.

Întrebările rapide cresc conştientizarea şi grăbesc alegerile

Scanarea rapidă a unei situaţii critice presupune, de obicei, să-i citeşti pe ceilalţi. Să intuieşti ceea ce percep ei, ce simt, ce fac. Abilitatea de a absorbi informaţii rapid poate fi numită *învăţare accelerată* sau *curiozitate la viteză maximă*.

Înţelegerea rapidă a circumstanţelor este un soi de model de empatie. Atitudinea de supravieţuitor presupune perceperea rapidă a realităţii şi, în acelaşi timp, găsirea celei mai bune acţiuni sau a celei mai bune reacţiuni din caseta de instrumente a resurselor paradoxale.

Acest proces automat şi de multe ori inconştient poate face ca individul să fie uimit mai târziu de ceea ce a făcut şi să se întrebe cum de a reuşit una ca asta.

În timpul unei crize, reflexul supravieţuitorului este

să formuleze serii de întrebări nerostite.[19]

Cât timp mai am?

Ar trebui să fac ceva sau să nu fac nimic?

Ce fac ceilalţi? Ce nu fac ceilalţi? De ce?

Unde mă încadrez eu în întreaga scenă?

M-a observat cineva? Cum apar eu în ochii lor?

Cum reacţionează ceilalţi? Ce simt ei?

Cât de grav e totul?

Cât de periculos este? S-a terminat?

Are cineva nevoie de ajutor? Cine n-are nevoie de ajutor?

Cu cât o persoană înţelege mai repede şi în ansamblu ceea ce se întâmplă, cu atât cresc şansele de supravieţuire. Mânia, teama şi panica îngustează viziunea şi scad conştientizarea.

Şoferii de camion, de exemplu, ştiu că sunt mult mai pasibili de accident când sunt nervoşi pe un alt şofer. Când se înfurie pe un şofer care s-a băgat în faţa lor, ei nu mai sunt conştienţi de ce se întâmpla în trafic în planul mai îndepărtat.

Statisticile companiilor de asigurări arată că persoanele care trec prin despărţiri şi divorţuri prezintă un risc mai mare de accident. Un şofer nervos, supărat sau îngrijorat nu mai e conştient de ce se întâmplă pe stradă şi de ceilalţi şoferi. În aceeaşi situaţie sunt şi şoferii care vorbesc la telefon sau care trimit mesaje pe telefon. Aceste stări mentale pot crea timpi de conducere şi reacţie la fel de periculoşi ca atunci când eşti sub influenţa alcoolului sau a drogurilor. Dacă eşti calm, alert şi conştient de ceea ce se întâmplă în jurul tău, şansele unui accident scad. Emoţiile puternice şi distracţiile exterioare blochează însă procesul de conştientizare.

Starea de alertă, recunoaşterea unui model, empatia şi conştientizarea pot fi considerate un fel de alertă a creierului. Această alertă a creierului este o atitudine

---

19 Ce se întâmplă? Ce nu se întâmplă?
Ar trebui să sar, să mă aplec, să mă ţin de ceva, să ţip, să stau nemişcat sau ce?

mentală care nu impune modele preexistente sau informaţie nouă, ci mai degrabă permite noii informaţii să redeseneze harta mentală a persoanei respective.

O persoană cu cea mai mare şansă de a face faţă situaţiei este, de obicei, o persoană care are cele mai bune hărţi, fotografii şi imagini mentale a ceea ce se întâmplă în afara corpului ei. Dimpotrivă, acele persoane care nu sunt capabile să supravieţuiască pe cont propriu tind să aibă construcţii mentale imprecise şi distorsionate în ceea ce priveşte lumea din jurul lor.

În acest moment, creierul tău este hrănit cu impulsuri electrochimice din activităţile care au loc în receptorii şi organele de simţ. Diverse energii intră în contact cu corpul tău, energii care conţin informaţii despre ceea ce se întâmplă în lumea înconjurătoare. Oamenii cu atitudine de supravieţuitor sunt, se pare, cei mai buni la construirea unei reprezentări interne corecte în creierul lor.

Pe de altă parte, acei oameni care nu trec cu bine prin crize, dacă sunt lăsaţi pe cont propriu, tind să aibă percepţii incorecte sau distorsionate despre ceea ce se întâmplă în afara corpurilor lor. Când auzi oamenii vorbind şi când priveşti ceea ce fac – cum acţionează, cum gândesc, cum simt şi cum descriu lucrurile – e destul de clar că percepţia lor nu se potriveşte foarte bine cu ceea ce se întâmplă în lume de fapt. Reacţiile emoţionale rapide copleşesc cortexurile cerebrale şi/sau se aruncă să tragă concluzii incorecte despre ceea ce se întâmplă.

Cum să supravieţuiţi unei urgenţe: păstraţi-vă calmul, rămâneţi calmi

Ce puteţi face într-un moment de mare emoţie? încercaţi să combinaţi următoarele acţiuni: [20]

Faptul de a te linişti singur şi a te relaxa reprezintă

---

20 Repetaţi-vă că trebuie să rămâneţi calmi!

Respiraţi adânc şi relaxa ţi-vă

Repetaţi o zicală
încercaţi, dacă puteţi, să vedeţi latura amuzantă a situaţiei

un reflex folositor. Dacă şi respiri adânc de câteva ori, asta te va ajuta. Furia nebună, ţipetele, panica sau leşinul nu sunt soluţii într-o criză decât dacă alegi să le faci pentru a-i afecta pe ceilalţi.

În cartea *How to be Rich*, magnatul petrolului John Paul Getty a explicat regula numărul unu în confruntarea cu o criză:

Indiferent de ceea ce se întâmplă, nu intra în panică. Individul lovit de panică nu poate gândi sau acţiona în mod eficient. Problemele sunt inevitabile în orice carieră, iar atunci când apar, trebuie întâmpinate cu hotărâre calmă.

Vom da exemplu povestea unei fete de 17 ani din Oakland, California, care în 1995 şi-a cumpărat propria maşină. Era o maşină veche, la mâna a doua. Ea era foarte mândră de maşina ei. În seara respectivă, voia să conducă maşina şi să se afişeze cu ea. L-a văzut pe un bărbat de 22 de ani pe care-l cunoscuse cu o săptămână înainte şi l-a invitat, în inocenţa ei, la o plimbare cu maşina. El a acceptat şi a intrat în maşină. S-au plimbat cu maşina prin diverse locuri şi s-au oprit undeva de unde se vedea oraşul. Bărbatul a început să-i facă avansuri. Când ea l-a refuzat, el a bătut-o şi a violat-o. După aceea, atacatorul i-a pus o şurubelniţă la gât şi a forţat-o să intre în portbagajul maşinii. Apoi a condus maşina de-a lungul drumului, căutând intrarea într-un parc din apropiere.

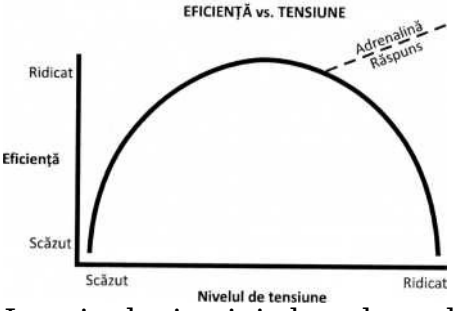
Rapoartele poliţiei conţin multe cazuri de crime nerezolvate, în care o femeie este violată şi ucisă, iar corpul îi este îngropat într-o zonă învecinată. Dar această fată nu a intrat în panică, nu s-a simţit copleşită şi nu a reacţionat ca o victimă. Chiar a conceput un plan de supravieţuire. Era foarte întuneric afară, fiind aproape miezul nopţii. Ea a descoperit firele care alimentau becurile farurilor şi le-a rupt. Doi poliţişti au văzut maşina mergând fără faruri şi s-au decis să facă o verificare. Când au oprit maşina şi s-au apropiat de ea, au auzit fata mişcându-se şi ţipând din interiorul portbagajului. Poliţiştii au eliberat fata şi l-au arestat pe bărbat.

Un sergent de poliţie a spus: Cred că cel mai

importat lucru a fost puterea fetei de a ieşi din încercarea grea. Fusese deja agresată fizic şi sexual. A dat dovadă de instincte de supravieţuire extraordinare, fără să se panicheze.

Tensiunea afectează eficienţa

Relaţia dintre eficienţă şi tensiune poate fi reprezentată în graficul de mai jos.



La niveluri mici de adrenalină, persoanele au reacţii lente. Mulţi oameni nu pot să intre în acţiune fără cafeaua de dimineaţă. La niveluri mari de adrenalină, persoanele greşesc. Reacţionează prea rapid, se panichează şi îşi pierd controlul.

Excepţia, indicată de linia punctată din grafic, este o acţiune care necesită un efort muscular simplu, puternic, pompat de adrenalină, cum era cel făcut de Alison Wright, care a ieşit singură dintre fiarele autobuzului, folosindu-şi doar partea superioară a corpului.

Umorul îmbunătăţeşte eficienţa

Umorul savuros creşte şansa de supravieţuire din mai multe motive. Eficienţa mentală este legată în mod direct de nivelul general de stimulare emoţională a unei persoane. Oamenii sunt mai puţin capabili să rezolve probleme şi să acţioneze precis şi în mod coordonat când sunt stresaţi. Umorul reduce tensiunea la niveluri moderate şi eficienţa creşte.

Susanne Eneya se afla la volanul maşinii, îndreptându-se spre o întâlnire, când a fost lovită de o altă maşină din lateral, chiar pe partea şoferului. Mi-a zis că primul ei gând după accident a fost: *La naiba*! *O să ratez întâlnirea*!

Cei care au salvat-o aveau expresii îngrijorate când au văzut că bara de metal a maşinii era prăbuşită peste ea. Chiar dacă avea pelvisul şi coastele fracturate, Susanne încerca să-i asigure că totul este în regulă: O *să mă fac bine*. *Nu fiţi atât de serioşi*. *O să mă fac bine*\ Le-a spus, de asemenea, să fie atenţi să nu-i taie haina cea nouă.

Chirurgul din camera de urgenţă părea destul de îngrijorat când a văzut-o. În majoritatea accidentelor de genul acesta, oamenii au hemoragie internă. Se temea că va trebui să o opereze. Susanne a încercat să-i mai de tensioneze pe ei şi pe asistente, glumind pe seama numelui lor. Când i-au spus că trebuie să-i taie hainele pentru a le scoate de pe ea, ea nu i-a lăsat. Deşi a fost dureros, i-a pus să-i scoată normal jacheta, fusta şi lenjeria intimă. Când doctorul era pe punctul de a-i tăia sutienul, ea i-a zis: *Nu-l tăia*. *Adu-ţi aminte de liceu*. *Desfă-l de la spate*! Ea povesteşte că doctorul a râs şi s-a destins în sfârşit. Susanne n-a avut nevoie de operaţie şi s-a recuperat complet într-un final.[21]

Umorul înseamnă putere

Dacă te joci cu o situaţie deţii mai multă putere decât dacă eşti foarte înverşunat. Persoana care se joacă cu situaţia creează un sentiment intern de tipul: acesta este terenul meu de joacă, eu sunt mai puternic decât el. Pot să mă joc cu el atât timp cât vreau. Nu o să-l las să mă sperie. O să mă distrez cu asta.

Un patron cu o cifră de afaceri de milioane povesteşte că este vizitat în mod frecvent de un agent guvernamental care cere acces la toate datele. Trecând prin astfel de situaţii de multe ori în 30 de ani, el se lasă pe spate şi se gândeşte în felul următor: *Eu îţi plătesc salariul*. *Haide*, *dă tot ce ai mai bun din tine Vreau să văd cât de bun eşti*. Îl ascultă pe agent şi glumeşte cu el despre timpul îndelungat pe care-l va petrece căutând nereguli şi cum nu se va alege cu nimic. Nu îi menţionează însă agentului că are o diplomă în drept şi că ştie ce poate face

21 Pentru a citi povestea completă a lui Susanne, accesaţi www.THRIVEnet.com

şi ce nu poate face un agent guvernamental. De asemenea, ştie că are o afacere corectă, aşa că rămâne relaxat şi se distrează la fiecare întâlnire.

Umorul oferă perspectivă

Umorul savuros poate da unei persoane o perspectivă diferită, mai puţin înfricoşătoare. Poate redefini o situaţie. De exemplu, o femeie mi-a povestit că în timp ce ea şi soţul ei erau plecaţi într-o excursie de o noapte, casa lor a ars în întregime. A fost o pierdere totală. În dimineaţa următoare, ea şi vecinii ei se uitau la ruinele care mocneau. Vecinii erau tăcuţi şi încordaţi. Ea a spus: *Al naibii mod de a scăpa de gândaci şi şoareci*! Când ei s-au uitat la ea ciudat, a ridicat din umeri.

Persoana care face observaţii comice e relaxată şi concentrată în exterior, pe situaţia care trebuie înfruntată. Când fostul preşedinte Ronald Reagan a fost împuşcat într-un atentat, glonţul a trecut prin subţioara stângă, într-un punct vulnerabil, deasupra vestei antiglonţ. Bodyguarzii l-au dus la limuzină şi au trântit uşa. Pe măsură ce limuzina demara în viteză către cel mai apropiat spital, Reagan a întrebat: „A aflat cineva care era nemulţumirea tipului ăluia?”

Chirurgii erau pregătiţi de operaţie când Reagan era în cărucior, gata să intre în sala de operaţie. El s-a uitat la chirurgii cu măşti şi halate şi le-a zis: „Sper că sunteţi toţi Republicani!”

Când soţia lui, Nancy, l-a vizitat în timp ce se afla la terapie şi l-a întrebat cum se simţea, el a răspuns cu o frază celebră, dintr-un film de W.C. Fields: Toate ca toate, dar aş prefera să fiu în Philadelphia.

Şi, în final, un alt avantaj al umorului savuros este că duce la soluţii creative.

Experienţa contează, nu există nicio reţetă

Valoarea umorului depinde de situaţia iminentă. Uneori umorul este potrivit, alteori nu. Câteodată o persoană râde, iar ceilalţi nu, ceea ce va crea o situaţie inconfortabilă. Nu există nicio reţetă pentru asta; este o problemă de experienţă şi judecată. Anumite situaţii pot fi

atât de supărătoare încât este imposibil să râzi. În cazul ăsta, o persoană cu o atitudine de supravieţuitor va încerca să reducă tensiunea şi să-şi ţină emoţiile sub control. Scopul, ca şi în cazul râsului, este de a-ţi elibera mintea pentru a înţelege şi a găsi metode practice de a reacţiona la criză. Dacă te găseşti într-o astfel de situaţie, dă-ţi voie să te înfurii, eliberează-ţi tensiunea şi apoi treci mai departe.

Determinarea de a merge mai departe

Când apar probleme şi regres, supravieţuitorii îşi revin repede din descurajare. Nu pierd timpul trăind în trecut sau gândindu-se la ce au pierdut. Toată energia lor este direcţionată către a schimba lucrurile în bine în prezent şi în viitor. Următoarele afirmaţii reprezintă atitudinile lor:

Nu există cale de întors – mergi pe calea cea mai bună

Nimeni nu-mi poate spune ce să fac

Viaţa e nedreaptă. Mare lucru. Joci mâna de cărţi care ţi-a fost dată.

Ce aş face dacă viaţa mea ar fi dată peste cap de un dezastru? Aş lua-o de la capăt.

Aceste afirmaţii arată că supravieţuirea emoţională include depăşirea sentimentelor de furie la adresa lumii care a fost nedreaptă cu ei. Cei mai puternici supravieţuitori petrec prea puţin timp, aproape deloc, supăraţi din cauza a ceea ce au pierdut sau deprimaţi că lucrurile merg rău, în special în cazuri de urgenţă. Ei pot să renunţe şi să o ia de la capăt. Ei ştiu că şi dacă pierd totul, se au pe ei înşişi. Ei ştiu că vor depăşi experienţa. Acesta este motivul pentru care, în general, nu se iau prea în serios şi de aceea sunt greu de ameninţat. De fapt, ei se amuză pe seama ameninţărilor la adresa jobului, proprietăţilor sau reputaţiei lor.

Puterea determinării şi a încrederii în sine

Modul în care un supravieţuitor se raportează la o criză este dat de faptul că el se simte responsabil în totalitate pentru a face lucrurile să meargă bine. Cu cât

încrederea în sine e mai mare, cu atât poţi înfrunta o criză crezând că îi poţi face faţă fără să ştii exact ce vei face. Dacă eşti perseverent, te joci cu situaţia şi îţi permiţi să faci lucruri imprevizibile, descoperi sau inventezi un permiţi mod de a înfrunta pericolele şi poţi avea destulă energie să-i ajuţi şi pe ceilalţi.

Încrederea în sine te ajută să te simţi confortabil în situaţii ambigue. Te poţi muta în zone mentale, fizice şi emoţionale noi şi poţi fi curios în legătură cu ceea ce vei descoperi. Această abilitate de a trata cu necunoscutul vine din puterea de a cere mult de la tine. Te poţi baza pe rezistenţa şi creativitatea ta şi pe capacitatea de a-ţi păstra firea în cele mai dificile situaţii.

Cum să învăţaţi din rezultate

Adu-ţi aminte de o criză sau o urgenţă prin care ai trecut. Descrie ceea ce s-a întâmplat, cum ai reacţionat şi ceea ce ai făcut. Fără să te critici, gândeşte-te ce ai putea să faci pentru a evita o criză similară şi cum ai putea să reacţionezi mai bine dacă ar apărea din nou o situaţie de acest fel.

Atitudinea supravieţuitorului

Printre obiceiurile celor mai buni supravieţuitori se numără curiozitatea, umorul, empatia, nevoia ca lucrurile să meargă bine, sentimentul că sunt absolut responsabili pentru bunul mers al vieţii lor şi dorinţa de a învăţa cum să influenţeze evenimentele în vederea unor rezultate bune. Ca o coincidenţă fericită, acest mod de a-ţi trăi viaţa este şi cel mai bun mod de a înfrunta situaţiile limită. Dacă vorbeşti cu tine în acele momente, stabilizezi emoţiile extreme. Întrebările rezumă informaţia esenţială. Umorul reduce tensiunea, oferă perspectivă şi poate duce la o atitudine practică.

Cei mai buni supravieţuitori vor acţiona logic sau, dacă nu pare să existe nicio alternativă logică, pot face ceva iraţional. Este posibil ca în acele momente oamenii apropiaţi să nu-i poată înţelege.

CAPITOLUL TREISPREZECE

Cum să supravieţuiţi vieţii de supravieţuitor

Ştiam că aveam dreptate, a zâmbit bărbatul slab şi palid, care purta un pulover vechi şi albastru. Ochii lui străluceau de bucurie. Ceilalţi manageri din companie spun că sunt negativist, dar nu sunt. Sunt mai hotărât să am succes decât ei. Şi workshopul vostru de astăzi dovedeşte că am dreptate. Am încercat să le spun că, pentru a avea succes cu un nou produs, trebuie să anticipăm toate problemele de care am putea să ne lovim. Dar ei nu mă ascultă. Mă cataloghează drept pesimist şi apoi fac greşeli enorme. A dat din cap şi şi-a coborât privirea. E ciudat. Ştiu că sunt mai bun decât ei când vine vorba de a anticipa şi evita problemele, dar ei sunt convinşi că modul lor de a gândi este superior.

Cum să faceţi faţă provocărilor de a fi supravieţuitori

De obicei, oamenii cu personalităţi de supravieţuitor sunt greşit înţeleşi de ceilalţi. Unii simt că nu-şi găsesc locul. Problema lor principală este dacă să acţioneze corect, păstrându-se în zona de confort a altora, sau să acţioneze în moduri eficiente chiar dacă asta înseamnă să-i deranjeze pe ceilalţi.

Cei mai buni supravieţuitori ştiu că modul lor de a acţiona nu este modul standard, dar trebuie să rămână sinceri cu ei înşişi, în ciuda tuturor impedimentelor. Printre multele provocări cu care un supravieţuitor se confruntă se numără:

Să fii greşit înţeles. Ceilalţi pot înţelege greşit caracteristicile tale paradoxale. Oamenii care gândesc în paradigma fie/sau nu apreciază capacitatea ta de a gândi în ambele moduri. Dacă îţi spui părerea despre viziunile limitate ale celorlalţi, poţi fi catalogat drept un negativist care nu are spirit de echipă. Dă-ţi silinţa să te faci înţeles, dar acceptă faptul că nu toată lumea te va înţelege.

Natura ta empatică poate fi interpretată greşit. Ceilalţi nu înţeleg cum poţi empatiza cu o părere nepopulară, cu care nu eşti de acord. Dacă eşti o persoană care ascultă cu înţelegere un grup, eşti supus riscului de a deveni un proscris. Într-o situaţie faţă în faţă, dacă observi meritul unei opinii, persoana respectivă poate înţelege

greşit că eşti dispus să aderi la ideea ei. Unii oameni nu pot distinge între empatie şi acord. Trebuie să fii direct; repetă-i argumentele adăugând: „Înţeleg ceea ce spui, dar nu sunt de acord. /z

Să devii foarte sensibil. Empatia te expune stresului şi durerii celorlalţi. Dacă ai prea multă sensibilitate subliminală, poţi să preiei temerile şi stresul celorlalţi şi poţi să confunzi sentimentele lor cu ale tale. Acordă-ţi timp pentru a discerne sensul şi originea sentimentelor pe care le simţi. De exemplu, data viitoare când eşti blocat în trafic, verifică dacă sentimentele de furie pe care le simţi sunt ale tale sau vin de la ceilalţi şoferi din jurul tău. Ai nevoie să te autoeduci să devii mai insensibil.

Poate fi dureros să afli anumite lucruri despre tine. Când practici empatia – vezi ambele părţi ale unui argument sau ale unei situaţii – poţi descoperi anumite adevăruri despre tine care nu sunt foarte flatante, cum ar fi ipocrizia, prejudecata sau limitarea. Câteodată te poţi simţi prost sau plin de remuşcări. Este important, oricum, să nu uiţi să înveţi din fiecare şi să profiţi de orice descoperire şi analiză proprie.

Experimentarea este inconfortabilă. Cu cât încerci mai multe lucruri noi şi mai multe moduri de a gândi, cu atât te poţi simţi mai puţin încrezător în propria maturitate. Greşelile şi sentimentul de disconfort fac parte din creştere, care este un proces de-o viaţă. Îmbrăţişează-l.

Să-ţi asumi responsabilitatea pentru prejudecăţile tale.

Dezvoltarea calităţilor de supravieţuitor presupune recunoaşterea şi renunţarea la restricţiile pe care le impui adversarilor care te supără. Poţi să nu fii conştient că acţionezi, gândeşti şi simţi în moduri pe care le-ai condamnat la alţii anterior. De exemplu, dacă obişnuiai să-i ridiculizezi pe alţii când povesteau experienţele lor intuitive, nu vei putea să-ţi accepţi propriile experienţe intuitive decât dacă te decizi să laşi prejudecăţile la o parte şi să accepţi posibilitatea că aceste poveşti pot avea valoare. E nevoie să-ţi dezvolţi conceptul de sine pentru a

accepta lucruri noi despre tine. Poţi descoperi că acele trăsături pe care le-ai criticat la alţii pot avea valoare pentru tine.

Să nu fii crezut de alţii. În general, oamenii îţi vor critica povestea ta de supravieţuire, pe principiul: după război, mulţi viteji se arată. Ei îţi vor spune că tot ceea ce ai făcut e greşit şi că ei ar fi procedat mai bine. Indiferent dacă vine din ego sau din teamă, este greu pentru unii să accepte pur şi simplu că altcineva are aptitudini de supravieţuitor care lor le lipsesc sau pur şi simplu nu vor să accepte că n-au dreptate. Fosta jurnalistă freelancer Jill Carroll a fost ţinută ostatică în Bagdad pentru 82 de zile. Fiecare aspect al vieţii ei a fost controlat: când să mănânce, când să doarmă, când să stea în picioare, când să se aşeze, când să vorbească, când să folosească toaleta şi aşa mai departe. După eliberare, ea şi-a adus aminte cum a supravieţuit chinului şi cum a trebuit să renunţe la ego-ul pe care îl dezvoltase de-a lungul vieţii şi cum s-a abandonat total răpitorilor. Dacă nu o făcea, ar fi fost ucisă. Când s-a reîntors în Statele Unite, a durat ceva până ce şi-a recăpătat încrederea în sine şi capacitatea de a lua decizii singură. A fost deseori întrebată cum a putut să fie atât de maleabilă şi să se supună tuturor cererilor, cum ar fi aceea de a face un videoclip de propagandă. Jill ştia că făcea ceea ce trebuia să facă în acele circumstanţe. Şi asta a ţinut-o în viaţă. Dacă îţi pui în mişcare sinele tău puternic, îţi vei permite să ştergi toate aceste critici.

— Să fii considerat neloial, fiindcă încerci să îmbunătăţeşti lucrurile. De multe ori, angajaţii responsabili, morali şi loiali care trec prin toate procedurile pentru a scoate la iveală lucruri îngrijorătoare, precum o atitudine organizaţional nepotrivită, raporturi frauduloase, produse nesigure, activităţi imorale sau ilegale, se bagă singuri în probleme. În loc să fie apreciaţi, ei sunt sfătuiţi să-şi vadă de treaba lor. Dacă nu avertizează cu grijă, aceşti angajaţi pot fi consideraţi neloiali sau lipsiţi de spirit de echipă. (Acelaşi lucru este valabil pentru cel care face publice greşelile organizaţional

şi ajunge să fie ostracizat, concediat sau hărţuit.

Să refuzi ajutorul sau sfatul altora, să nu discuţi cu ei. O

persoană autosuficientă, concentrată pe interior, poate fi determinată să facă totul de una singură şi poate refuza un ajutor folositor. Ea poate crede că supravieţuind singură provocării fizice de a-şi păstra viaţa, va reuşi să înfrunte toate provocările mentale care vin ulterior. De exemplu, generaţiile mai vechi de veterani, care nu făceau bine faţă experienţelor extreme de război prin care trecuseră, refuzau deseori să vorbească cu terapeuţii. Mulţi dintre aceşti soldaţi au ajuns cerşetori cu afecţiuni mentale. În prezent, Ministerul Apărării a dezvoltat programe de recuperare (accesibile pe www.TRICARE.mil) pentru a ajuta veteranii din toate ramurile serviciilor armatei să-şi rezolve problemele de sănătate mintală. De asemenea, există grupuri de sprijin pentru supravieţuitorii oricăror experienţe traumatizante. Dacă te înscrii într-unul, chiar şi pentru o perioadă scurtă, te poate ajuta să vorbeşti despre experienţele tale şi să înveţi din experienţele altora.

Trebuie să fii puternic întotdeauna. Ceilalţi aşteaptă de la tine să fii puternic tot timpul. Nu-ţi vor da voie să ai momente de slăbiciune şi nu-ţi vor acorda îngrijirea şi sprijinul pe care ei le aşteaptă de la tine. Va trebui, poate, să ceri ajutorul celor apropiaţi când ai nevoie şi să le spui care sunt necesităţile tale.

Ceilalţi cer prea mult de la tine. După ce Joy Blitch a vorbit în conferinţe despre cum s-a vindecat de cancer, era sunată la două sau trei noaptea de oameni care îi cereau ajutorul pentru ei înşişi sau pentru altcineva care avea cancer. Ceilalţi pot crede că ai o energie de supravieţuitor care poate fi transmisă, ca un soi de vindecare bioenergetică. Toate aceste cereri pot deveni o povară nedorită, în special dacă îţi pasă de bunăstarea celorlalţi.

Să devii obiectul invidiei. Când eşti foarte bun la a face lucrurile să meargă bine în viaţa ta, unii vor spune că eşti doar norocos. Va trebui să devii imun la intrigile şi

bârfele ieftine ale celor care cred că dacă tu faci totul să pară uşor, chiar e. Trebuie să înveţi să accepţi acest comportament (şi să-ţi demonstrezi încă o dată empatia) şi *să acorzi meritul cuvenit*.

Să te autodepăşeşti. Cei care au avut şi au condus odată propriile lor afaceri se vor adapta cu greu statutului de angajat în corporaţii mari. Veteranii, care la vârsta de 19 ani luau decizii de viaţă şi de moarte, la 20 de ani vor tolera cu greu şedinţele lungi în care un păMpălău de manager le ţine predică despre costul agrafelor de birou. Profesionistul eficient şi competent poate fi des victima propriei experienţe şi a încrederii în sine, mai ales dacă un superior sau un şei se simte ameninţat. Cea mai bună soluţie la această problemă este să găseşti o persoană sau două care să poată înţelege situaţia ta. În timp ce tu trebuie să suporţi anumite situaţii într-un domeniu al vieţii tale, un avantaj preţios este să ai oameni la care poţi să apelezi ca la o supapă.

Să fii dur. Pentru ca lucrurile să iasă bine, nu trebuie întotdeauna să fii de treabă. Câteodată e nevoie să refuzi să ajuţi oamenii care îşi creează propriile lor probleme, probleme care nu sunt de viaţă şi de moarte. Câteodată cel mai bun lucru este să-i laşi pe ceilalţi să se confrunte cu problemele lor şi să le rezolve pe cont propriu. Va trebui să te retragi şi să-i laşi pe ceilalţi să sufere consecinţele acţiunilor lor.

Să nu poţi renunţa. Dacă eşti foarte determinat să stăpâneşti o situaţie, s-ar putea să-ţi fie greu să renunţi chiar şi atunci când ar fi înţelept să o faci. E posibil ca o persoană cu aptitudini de supravieţuitor foarte evoluate să trebuiască să revizuiască, în mod conştient, cât de mult merită efortul. Ce s-ar întâmpla dacă ai renunţa? învaţă când s-o laşi baltă.

Să simţi vinovăţia supravieţuitorului. La Vietnam Veteran’s Memorial Wall, în Washington, am întâlnit un om care era clar deprimat. Am stat cu el în timp ce suspina. După câteva minute s-a uitat la mine, a atins peretele şi a spus: *Ar trebui să fie numele meu acolo, nu al lor. Mi-aş da*

bucuros viaţa pentru ca ei să mai fie printre noi. Cei care supravieţuiesc concedierilor la locul de muncă simt de multe ori acelaşi tip de vinovăţie. Se simt vinovaţi că şi-au păstrat jobul în timp ce prietenii lor care o duc mai greu sunt şomeri. Vinovăţia supravieţuitorului poate fi uşurată prin contracararea gândurilor iraţionale. Adesea, supravieţuitorii cred că ar fi putut face mai mult să prevină evenimentul sau situaţia, când în realitate nu aveau ce să facă. Dacă vorbeşti cu ceilalţi despre situaţia respectivă poţi să redobândeşti perspectiva corectă.

Să-i depăşeşti pe alţii. Când dezvolţi moduri de gândire, simţire şi acţiune mai bune şi mai integre e posibil să-ţi depăşeşti prietenii şi oamenii dragi. Asta poate să însemne chiar că partenerul de viaţă, un coleg sau un prieten nu mai reprezintă persoane cu care vrei să păstrezi contact emoţional. Vei vrea poate să modifici relaţia pentru a evita să fii îngrădit, secat de energie sau exploatat. Cea mai simplă metodă este să nu discuţi anumite lucruri cu acele persoane. Dacă transformarea relaţiei nu este posibilă, poate este nevoie să o reevaluezi, gândindu-te la viitorul tău. Fă două liste: una cu aspectele pozitive ale relaţiei şi alta cu aspectele negative. Dacă recunoşti şi evaluezi avantajele şi dezavantajele situaţiei, asta te va ajuta să o vezi în perspectivă şi să decizi dacă merită sau nu să continui.

Să fii criticat că eşti egoist. Când încerci să te retragi dintr-o relaţie care nu mai merge, ceilalţi vor încerca tot felul de trucuri pentru a te face responsabil de fericirea lor şi se vor strădui să se folosească de empatia ta.

Dacă faci paşi pentru transformarea în bine a vieţii tale, îi poţi determina pe ceilalţi să renunţe la obiceiurile lor şi îi poţi forţa să facă schimbări pe care nu vor să le facă. Şi te pot învinovăţi pentru stresul lor. E nevoie de un curaj special pentru a acţiona când eşti empatic faţă de alţi oameni, în special când ei te învinovăţesc pe tine pentru propria lor situaţie neplăcută. Doar aminteşte-ţi că lipsa de sensibilitate faţă de tine şi incapacitatea de a se confrunta cu situaţii neplăcute sunt printre motivele pentru care rupi

relaţia.

Să te simţi singur. Din cauza naturii tale unice şi complexe, poţi simţi nevoia unei persoane care să te înţeleagă cu adevărat. Dar cu cât vei fi mai capabil, cu atât vei fi mai puţin dependent de alţii. În general, femeile inteligente, foarte competente, descoperă că cu cât devin mai bune, cu atât le e mai greu să găsească un partener pe măsură. Să găseşti oameni cu care să rezonezi necesită efort. Ceea ce te poate ajuta să găseşti oameni care gândesc ca tine este să te alături organizaţiilor profesionale sau altor grupuri specializate. Mai mult, în prezent, există un serviciu de matrimoniale specializat pentru aproape fiecare interes.

Este în regulă să fii anormal

Când predam psihologie introductivă, le dădeam elevilor mei următoarea temă: Scrieţi un scurt eseu explicând de ce o persoană cu capacităţi mentale excepţionale e anormală. Majoritatea studenţilor se încruntau, păreau contrariaţi şi spuneau ceva de genul: Ăăă?

Cu toate acestea, în general, înainte să termine lucrarea şi discutând subiectul în clasă, cei mai mulţi ajungeau la concluzia că *normal* nu înseamnă bun sau rău, sau sănătos. Normal înseamnă mediu. Oricine deviază de la normă este, tehnic vorbind, o persoană anormală.

Pentru multe decenii, bărbaţii au făcut o mare greşeală: au crezut că e ceva în neregulă cu femeile, fiindcă sunt imprevizibile. Prietena mea, asistentă la psihiatrie, care a mărturisit că a învăţat din paradoxuri, a recunoscut: E bine de ştiut că nu e ceva ciudat – obişnuiam să mă pun singură în încurcătură.

Este ironic cum deseori oamenii cu calităţi de supravieţuitor bine dezvoltate se tem că sunt instabili mental, când de fapt sunt foarte sănătoşi mental.

Paşii următori

Peste o mie de ani, această perioadă a istoriei omenirii va fi văzută ca perioada în care rasa umană s-a trezit din evurile întunecate ale conştiinţei sale. Elevii care

vor da teste vor scrie: „Începutul secolului XXI a marcat transformarea conştiinţei către conştiinţa integrată. Până atunci, societăţile umane au fost dominate de un mod de gândire rigid. z/

Transformarea înseamnă trecerea de la o formă la alta. Dacă te uiţi cu atenţie, e uşor de observat semnele că rasa umană trece la următorul stadiu de evoluţie. Oamenii descoperă că supravieţuirea şi fericirea lor depind de încălcarea vechilor moduri de a gândi şi a acţiona, care nu mai sunt folositoare.

În forma veche, sau conform tiparului vechi, societăţile umane au fost controlate de un mod rigid de gândire, care a definit identitatea fiecărei persoane pe un sistem de referinţă externă. Forma nouă se dezvoltă odată cu evoluţia omenirii, bazându-se pe un sistem de referinţă intern al fiecărui individ. Doar tu poţi descoperi care e combinaţia de calităţi şi aptitudini unice pe care ţi le poţi dezvolta ca supravieţuitor şi cu ce te poţi confrunta. Numai tu poţi să faci asta. Supravieţuirea depinde de multe ori de cât de bine înţelegi noua realitate şi faci ceva care să meargă – pentru tine.

Transformarea voastră

Cum să supravieţuiţi şi să vă dezvoltaţi

Nicio carte, niciun workshop sau program de training nu vă poate învăţa cum să vă dezvoltaţi propria versiune a personalităţii de supravieţuitor. Cu cât îi dai voie unui lider sau unui autor, care nu te-au cunoscut niciodată, să încerce să te transforme în persoana ideală, cu atât ai mai puţine şanse de a-ţi dezvolta propriile aptitudini de supravieţuire. Ţine minte că şi cartea mea – ca şi celelalte lucrări despre supravieţuire, recuperare, putere, reuşită sau orice altceva – prezintă ceea ce am descoperit eu că a funcţionat în trecut în situaţii care s-ar putea să nu mai apară niciodată.

Personalitatea de supravieţuitor nu poate fi predată, dar poate fi învăţată

Dacă te inspiri din cărţi precum aceasta, îţi poţi crea planul propriu de dezvoltare a abilităţii de a face faţă

schimbării, provocărilor neaşteptate, crizelor puternice care apar. În plan personal, ia în considerare următoarele lucruri:

Pune întrebări. Reacţionează la schimbare, dezvoltare, ameninţări, confuzie, probleme sau critică prin întrebarea: *Ce se întâmplă*? Dezvoltă un reflex de curiozitate. În acest fel poţi intui rapid orice situaţie.

Creşte-ţi flexibilitatea emoţională şi mentală. Spune-ţi că este în regulă să gândeşti şi să simţi atât într-un mod, cât şi în cel opus. Eliberează-te de vocile din trecut care îţi spun că nu trebuie să gândeşti sau să simţi într-un anumit fel. Dezvoltă multe opţiuni de a reacţiona.

Acceptă schimbarea. Acceptă că vei lucra cu ambiguitatea şi nesiguranţa şi că vor fi un mod de viaţă. Învaţă să faci faţă schimbării având încredere în tine. Experimentează diverse reacţii şi observă consecinţele. Vei vedea că lecţiile despre schimbare pe care le-ai învăţat în trecut pot fi aplicate şi modificate (dacă e necesar) noilor dezvoltări pentru a face lucrurile să meargă bine. În lumea de azi, obţinerea unor rezultate contează mai mult decât munca asiduă, aşa că trebuie să construieşti pe ceea ce ai învăţat deja.

Învaţă cum să beneficiezi din toate experienţele. Învăţarea lecţiei este antidotul atitudinii de victimizare. Când înveţi să consideri oamenii şi evenimentele dificile ca pe nişte profesori în şcoala vieţii, poţi să-ţi examinezi vulnerabilităţile şi punctele slabe şi să înveţi să te tratezi pe tine mai bine. Cu cât înveţi mai mult din aceste întâlniri, cu atât devii mai eficient şi mai capabil.

Dezvoltă empatia. Pune-te în locul celeilalte persoane, întreabă: *Ce simte şi ce gândeşte*? *Care sunt opiniile, explicaţiile şi valorile ei*? *Cu ce se alege de pe urma acţiunii pe care o face*? De cele mai multe ori, vei avea mai mult succes cu ceilalţi dacă nu-ţi conduci acţiunile orbit de ceea ce vrei să se întâmple, ci fiind conectat la reacţia celorlalţi prin ceea ce faci sau ce vrei tu. Aşa te poţi conecta cu ei. Mai mult, dacă eşti sincer recunoscător celor care îţi dau un răspuns neplăcut, vei

dezvolta o înţelegere profundă a motivaţiilor dincolo de acţiunile lor.

Abţine-te să pui etichete celorlalţi. În fiecare întâlnire ar trebui să observi şi să descrii ceea ce fac şi spun ceilalţi, pentru a-ţi putea forma o idee despre ceea ce simt şi gândesc la momentul respectiv. Dacă foloseşti termeni negativi când vrei să înjuri pe cineva (*Eşti un ticălos*) şi termeni pozitivi când vrei să ridici în slăvi (*Eşti un sfânt*), trebuie să-ţi dai seama că aceste etichete îţi restricţionează capacitatea de a observa schimbări în comportamentul celuilalt, schimbări care pot afecta situaţia ta. Odată ce ai etichetat o persoană, în mod inconştient cauţi moduri de a-ţi reconfirma percepţia şi poţi fi orb sau indiferent la schimbările subtile pe care acea persoană le face. Una dintre aceste schimbări poate fi cheia descoperirii unei noi idei sau noi direcţii pentru a rezolva o problemă sau pentru a schimba un comportament. Dacă descrii pe cineva cu ajutorul reacţiei lui (*Ai acţionat ca un ticălos*) poţi să reevaluezi acea persoană într-un moment viitor, când acţiunile ei se modifică.

Fă-ţi timp pentru a observa şi a reflecta. Respiră adânc de câteva ori. Analizează-ţi sentimentele. Fii atent la impresiile trecătoare şi la primele indicii despre ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Fă-te util în orice situaţie. Întreabă-te: *Ce pot face pentru ca lucrurile să meargă bine pentru toată lumea*? Abilitatea de a găsi moduri în care să fii util te face *valoros şi apreciat*.

Fă-ţi timp să te autoapreciezi. Apreciază-ţi realizările. Sentimentele pozitive fată de propria persoană alină înţepăturile dure ale autocriticii. Stima de sine determină cât de mult înveţi în situaţiile dificile. Cu cât ai o stimă de sine mai puternică, cu atât înveţi mai mult.

Urmăreşte schema supravieţuirii şi a reuşitei. Regăseşte-ţi echilibrul emoţional, adaptează-te şi fă faţă situaţiei imediate. Dezvoltă-te prin procesul de învăţare şi prin transformarea lucrurilor în rezultate pozitive şi apoi

găseşte darul. Cu cât eşti mai bun la asta, cu atât mai rapid poţi transforma dezastrul în noroc.

Suferinţa te poate face să descoperi calităţi pe care nu ştiai că le ai. O experienţă care pentru unii este toxică din punct de vedere emoţional poate fi transformată în hrană emoţională pentru tine. Un necaz care aproape te distruge poate fi transformat într-unul dintre cele mai bune lucruri care ţi s-au întâmplat vreodată. Totul depinde de tine – atitudinea ta şi disponibilitatea de a-ţi extinde gama de reacţii vor determina cât de bine treci prin cele mai dificile provocări ale vieţii.

CITATE

1. Viaţa e nedreaptă

Citat din *Wining Life's Toughest Battles* de Julius Segal (Ivy Books, 1986).

Citat din Charlie Plumb, în transcrierea unui interviu dat pentru NBC, 24 iunie 1986.

Citat din Nietszsche, din cartea *Man's Search for Meanining* de Victor Frankl (Beacon, 2006).

2. Curiozitatea ca joacă

Citat din *The Absorbent Mind* de Maria Montessori (Holt, Rinehart & Winston, 1967).

Articolul de Robert W. White este „Motivation Reconsidered: The Concept of Competence", *The Psychological Review 66* (1959).

Citat din *All I Really Need to Know I Learned în Kindergarten* de Robert Fulghum (Ivy Books, 1986).

Citatul lui Daniel Coleman din cartea sa, *Emotional Intelligence* (Bantam, 2005).

Citat din *When Smart People Fail* de Carole Hyatt şi Linda Gottlieb (Simon and Schuster, 2009).

3. Flexibilitatea

Explicaţia lui T.C. Schneirla despre tiparul bipolar de adaptare este din articolul „An Evolutionary and Developmental Theory of Biphasic Process Underlying Approach and Withdrawal", retipărit în *Selected Writings of T.C. Schneirla* (Freeman, 1972; publicat prima dată în 1959).

Citatul lui J. Milne şi Marger Milne este extras din cartea acestora *Patterns of Survival* (Prentice-Hall, 1967).

Povestea lui Aron Ralston este extrasă din discuţiile personale şi din cărţile sale *Between a Rock and a Hard Place* (Atria, 2004) şi „How He Survived", *Oregonian*, 9 mai 2003.

Citatul lui Moshe Feldenkrais este extras din cartea sa, *Awareness Through Movement* (Harper & Row, 1972).

4. Imperativul sinergiei

Discuţia lui Mihaly Csikszentmihaly despre flux este extrasă din cartea acestuia, *Flow*: *The Psychology of the Optimal Experience* (Harper Perennial, 2008).

Discuţia lui Ruth Benedict despre sinergie este extrasă din „Synergy: Some Notes of Ruth Benedict", *American Anthropologist* 72 (1970).

Ideile lui José Ortega y Gasset sunt extrase din *The Revolt of the Masses* (Norton, 1957; publicat iniţial în 1932).

Citat din *The Farther Reaches of Human Nature* de Abraham Maslow (Viking, 1971).

Citatul lui Anthony Robbins este extras din newsletterul său, „Sharing Ideas" (decembrie 1992/ianuarie 1993).

5. Empatia este o abilitate necesară supravieţuirii

Citatul lui Arnold Toynbee este extras din cartea sa, *Surviving the Future* (Oxford Press, 1971).

Povestea lui Joe Dibello este extrasă din *Oregonian*, *7* ianuarie 1996.

6. Avantajul supravieţuitorului

Citatul lui Weston H. Agor este extras din articolul său „How Top Executives Use Their Intuition to Make Important Decisions, *Business Horizons* (ianuarie/februarie 1986).

Citatul lui Roy Rowan este extras din cartea sa, *The Intuitive Manager* (Little, Brown, 1986).

Povestea lui Winston Churchill este extrasă din cartea lui Violet Bonham Carter, *Winston Churchill*: *An Intimate Portrait* (Harcourt, Brace, 1965).

Citatul lui Robert Godfrey este extras din cartea sa, *Outward Bound*: *Schools of the Possible* (Anchor Books, 1980).

Citatul lui Harold Sherman este extras din cartea sa, *How to Make ESP Work for You* (Fawcett-Crest, 1964).

Povestea lui Carol Burnett este extrasă din interviul dat pentru emisiunea *The Charles Grodin Show* (CNB, mai 1995).

Metoda lui Gillian Holloway este extrasă din *Dreaming Insights*: *A 5-step Plan for Discovering the Meaning in Your Dream* (Practical Psychology Press, 2002).

Relatarea locotenentului Iceal Hambleton este extrasă din cartea lui William Andreson *Bat-21* (Bantam Books, 1980).

Sarnoff Mednick dezvolta testul său de asocieri la distanţă pe vremea când eu eram în şcoală la Universitatea Michigan. Versiunea sa cu copyright este autentic validă.

Emile Coue a fost citat în cartea lui John Duckworth, *How to Use Auto-Suggestion Efectively* (Wilshire, 1972).

Citatul lui Alex F. Osborn este extras din cartea sa, *Your Creative Power* (Dell, 1948).

Citatul lui Howard Stephenson este extras din cartea sa, *They Sold Themselves* (Hillman-Curl, 1937).

Articolul lui Christopher Glenn denumit „Natural Disaster and Human Behavior: Explanation, Research and Models", *Psychology*: *A Quarterly Journal of Human Behavior* 16, nr. 2 (1979).

7. Talentul de a descoperi serendipitatea

Termenul *serendipitate*, inventat de Horace Walpole, este descris în cartea lui Theodore Remer, *Serendipity and the Three Princes*: *From the Peregrinaggio of1557* (Universitatea Oklahoma, 1965).

Povestea lui Lance Armstrong este extrasă din relatările media şi din cărţile sale scrise împreună cu Sally Jenkins, *It's Not About the Bike* (Putnam/Berkley, 2001) şi *Every Second Counts* (Broadway, 2004).

8. Handicapul „copilului bun".

Discuţia nominărilor pozitive este extrasă din comunicări personale cu Larry Mathae şi din manuscrisul său nepublicat „The Good Guy, bad Guy Code of the West/ Citiţi, de asemenea, şi pasajele despre cum să vă purtaţi frumos în cartea lui George Bach şi Herb Goldberg, *Creative Aggression* (Avon Books, 1974).

Activităţile de pionierat ale lui Anne Wilson şi cărţile sale *Women's Reality*: *An Emerging Female Sistem* (Harper One, 1992) şi *Co-Dependence*: *Misunderstood*, *Mistreated* (Harper One, 1992) au dat naştere mişcării de co-dependenţă. Există acum zeci de cărţi despre acest subiect. Opiniile lui Shale Paul despre co-dependenţă sunt extrase din cartea sa, *The Warrior Within*: *A Guide to Inner Power* (Delta Group Press, 1983).

9. Succesul

Citatul lui Abraham Maslow este extras din cartea sa, *Eupsychian Management* (Irwin & Dorsey, 1965). Retipărită sub titlul *Maslow on Management* (Wiley, 1998).

Datele despre şomaj sunt extrase dintr-un raport de cercetare nepublicat al lui James Pennebaker şi asociaţii. Informaţiile din jurnalul emoţiilor sunt extrase din cartea lui James Pennebaker *Opening Up* (Avon, 1990).

Citatul lui Henry W. Taft este extras din prefaţa cărţii lui Robert Godfrey, *Outward Bound*: *Schools of the Possible* (Anchor Books, 1980).

Discuţia şi testul despre controlul locusului al lui Julian Rotter sunt extrase din „Externai Control and Internai Control", *Psychology Today* (iunie 1971).

Citatul lui Hans Selye este extras din cartea sa, *The Stress of My Life*: *A Scientist's Memoirs* (Van Nostrand Reinhold, 1979).

11. Autovindecarea

Capitolul este în mare parte derivat din cartea lui Bernie Siegel, *Love*, *Medicine*, *and Miracles* (Harper & Row, 1986).

Cercetarea lui Carlyle Hirshberg şi a lui Marc Barasch despre remisiile spontane este extrasă din cartea lor, *Remarkable Recovery* (Berkeley/Riverhead, 1993).

Citatul lui W.C. Ellerbroek este extras din „Language, Thought, and Disease”, *The Co-Evolution Quarterly* (primăvară 1978).

Citatul Barbarei Marie Brewster este extras din cartea sa, *Journey to Wholeness* (Four Winds, 1992).

Citatul lui Larry King este extras din „How a Heart Attack Changed Me”, *Parade*, 15 ianuarie 1989.

Relatarea lui Ian Gawler este extrasă din cartea sa, *Peace of Mind* (Avery, 1989) şi You *Can Conquer Cancer* (Anderson, 2007) şi articole obţinute de la Yarra Valley Living Centre, Australia. Vedeţi, de asemenea, şi www.Gawler.org.

Informaţiile lui Howard S. Friedman despre imunitatea emoţională sunt extrase din cartea sa, *The Self-Healing Personality* (Henry Holt, 1991). De văzut, de asemenea, cartea lui Salvatore Maddi şi Suzanne Kobasa, *The Hardy Executive* (Dorsey Press, 1984).

Cercetarea lui Hans J. Eyesenck este extrasă din „Health’s Character”, *Psychology Today* (decembrie 1988).

Ed Roberts a fost intervievat în articolul „How It’s S’pozed to Be” în *This Brain Has a MOUTH* (iulie/august 1992; disponibil pe www.Mouth Mag.com).

Citatul lui Norman Cousins este extras din cartea sa, *Anatomy of an Ilness* (W.W. Norton, 1979).

Discursul prezidenţial al lui Bonnie Strickland către Asociaţia americană de psihologie a fost publicat cu numele „Internal-External Control Expectancies: From Contingency to Creativity”, American *Psychologist* (ianuarie 1989).

Povestea lui Joy Blitch este extrasă din „What Is Christian Science Treatment?”, *Christian Science Monitor* (3 august 1990).

Statisticile imagistice ale lui O. Carl Simon ton, Stephanie Matthews-Simonton şi James L. Creighton sunt extrase din cartea lor, *Getting Well Again* (Bantam Books, 1980).

Citatul lui John D. Evans este extras din „Imagination Therapy”, *The Humanist 41*, nr. 6 (1980).

Citatul, întrebările şi rezultatele cu grupul de PLWA ale Louisei L. Hay sunt extrase din lecturile publice şi cartea sa, *You Can Heal Your Life* (Hay House, 1984).

Citatul lui W.C. Ellerbroek este extras din „Hypothesis Toward a Unified Field Theory of Human Behavior with Clinical Application to Acne Vulgaris / *Perspectives în Biology and Medicine* 16, nr. 2 (1973).

Munca lui Emile Coue este descrisă în cartea lui John Duckworth, *How to Use Auto-Suggestion Efectively* (Wilshire, 1965).

Atitudinea lui Paul Pearsall este reflectată în cartea sa, *Making Miracles*: *A Scientist's Journey to Death and Back* (Prentice Hall Press, 1991), precum şi în alte lucrări.

Conceptul de vindecare este extras din cartea sa, *Head First*: *The Biology of Hope* (E.P. Dutton, 1989).

Cercetarea minte-trup este extrasă din *Mind/Body Medicine*: *How To Use Your Mind for Better Health* (raportul consumatorului, 1993 (.

Cartea lui Dee Brigham despre vizualizarea pozitivă este *Imagery for Getting Well* (W.W. Norton, 1994).

Comentariile lui Dorothy Woods Smith sunt extrase din comunicări personale, www.HousesOfHealing.com şi „Polio and Post-Polio Sequelae: The Lived Experience", *Orthopedic Nursing* (septembrie/octombrie 1989).

Citatul lui John Callahan este extras din cartea sa, *Don't Worry, He Won't Get Far on Foot* (William Morrow, 1989).

12. Cum să supravieţuiţi crizelor şi urgenţelor

Povestea şi citatul lui Alison Wright sunt extrase din comunicări personale şi din cartea sa, *Learning to Breathe*: *One Woman's Journey of Spirit and Survival* (Plume, 2009).

Stilurile de învingător ale lui Ben Sherwood sunt extrase din cartea sa, *The Survivor's Club*: *The Secrets and Science That Could Save Your Life* (Grand Central, 2009).

Citatul lui John Paul Getty este extras din cartea sa, *How to Be Rich* (Playboy, 1966).

Oakland, California, relatarea răpirii este extrasă din

San José *Mercury News*, 19 martie, 1995.

13. Cum să supravieţuiţi vieţii de supravieţuitor

Relatarea despre perioada de prizonierat a lui Jill Carroll este extrasă din seria „The Jill Carroll Story", 14 – 28 august 2006.

LECTURI RECOMANDATE

Anderson, William. *Bat-21*: *The Story pfit*. *Col*. *Hambleton*. Bantam Doubleday Dell, 1983.

Anthony, E. James şi Bertram Cohler, *eds*. *The Invulnerable Child*. Guilford Press, 1987.

Armstrong, Lance cu Sally Jenkins. *Every Second Counts*. Broadway, 2004.

Armstrong, Lance cu Sally Jenkins. *It's Not About the Bike*. Putnam/Berkley, 2001.

Brewster, Barbara Marie. *Journey to Wholeness*. Four Winds, 1992. Chellis, Marcia. *Ordinary Women*, *Extraordinary Lives*. Viking Adult, 1992.

Coffee, Gerald. *Beyond Survival*. CEI, 1990.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow*: *The Psychology of the Optimal Experience*. Harper Perennial, 2008.

Des Pres, Terrance. *The Survivors*: *An Anatomy of Life in the Death Camps*. Oxford University Press, 1976.

Flach, Frederic. *Resilience*: *Discovering a New Strenght at Times of Stress*. Haterleigh Press, 2004.

Fox, Michael J. *Always Looking Up*: *The Adventures of an Incurable Optimist*. Hyperion, 2009.

Frankl, Victor. *Man's Search for Meaning*. Beacon, 2006.

Friedman, Howard S. *The Self-Healing Personality*. Henry Holt, 1991.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Bantam, 2005.

Gonzales, Laurence. *Deep Survival*: *Who Lives*, *Who Dies*, *and Why*. Norton, 2004.

Greenbank, Anthony. *The Book of Survival*. Hatherleigh Press, 2003. Hamilton, Scott. *The Great Eight*: *How to Be Happy*. Thomas Nelson, 2009.

Hay, Louise. *You Can Heal Your Life*. Hay House,

1999.

Hyatt, Carole şi Linda Gottleib. *When Smart People Fail* Simon & Schuster, 2009.

Janifer, Laurence. *Survivor*. Ace, 1977.

Kamler, Kenneth. *Surviving the eextremes*. THUS, 2004.

King, Larry. *My Remarkable Journey*. Weinstein, 2009.

Leslie, Edward E. *Desperate Journeys, Abandoned Souls*. Mariner.

1998.

Litton, Robert Jay. *The Protean Self*. University of Chicago Press.

1999.

Maddi, Salvatore şi Suzanne Kobasa. *The Hardy Executive*. Irwin Professional, 1984.

Maslow, Abraham. *Maslow and Management*. Wiley, 1998.

Noyce, Wilfrid. *They Survived*: *A Study of the Live*, Dutton, 1963. O'Grady, Scott cu Jeff Coplon. *Return With Honor*. Doubleday, 1995.

Paul, Shale. *The Warrior Within*: *A Guide to Inner Power*. Delta Group, 1983.

Hall, 1991.

Pflug, Jackie Nink cu Peter J. Kizilos. *Miles to Go Before I Sleep*. Hazelden, 2002.

Pink, Daniel H. A *Whole New Mind*. Riverhead, 2006.

Plumb, Charlie. *I'm No Hero*. Executive, 1995.

Ralston, Aron. *Between a Rock and a Hard Place*. Atria, 2005.

Reeve, Christopher. *Still Me*. Ballantine, 1999.

Rowan, Roy. *The Intuitive Manager*. Little, Brown, 1986.

Saldaña, Theresa. *Beyond Survival*. Bantam, 1987.

Salk, Jonas. Survival of the Wisest. Harper & Row, 1973. Schemmel, Jerry cu Kevin Simpson. *Chosen to Live*. Victory, 1996. Segal, Julius. *Wining Life's Toughest Battles*: *Roots of Human Resilience*. Ivy, 1986.

Seligman, Martin. *Learned Optimism*: *How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage, 2006.

Sherwood, Ben. *The Survivor's Club*. Grand Central, 2009.

Siegel, Bernie. *Faith*, *Hope and Healing*. Wiley, 2009.

Siegel, Bernie. *Love*, *Medicine*, *and Miracles*.

Sinetar, Marsha. *Developing a 2 lst-Century Mind*. Random House 1991.

Tedeschi, Richard, et al., eds. *Posttraumatic Growth*: *Pozitive Changes in the Aftermath of Crisis*. Erlbaum, 1998.

Toynbee, Arnold. *Surviving the Future*. Oxford, 1971.

Troebst, Cord Christian. *The Art of Survival*. Doubleday, 1965. Walsh, Roger. *Staying Alive*. Shambhala, 1984.

Schaef, Anne Wilson. *Co-Dependence*: *Misunderstood*, *Mistreated*. Harper-One, 1992.

Wright, Alison. *Learning to Breath*. Plume, 2009.

Zar, Rose. *In the Mouth of the Wolf*. Jewish Publication Society 1983.

INFORMAŢII SUPLIMENTARE

Toate cărţile sunt disponibile prin www.Practical Psychology Press.com.

Siebert, Al. *The Resiliency Advantage*: *Master Change*, *Thrive Under Pressure and Bounce Back from Setbacks* (e Berret-Koehler, ISBN: 9781576753293).

Siebert, Al. *The Survivor Personality Manual*: *Guidelines for Facilitating Self-Managed Learning* (e Practical Psychology Press, ISBN: 9780944227008). Broşura care însoţeşte cartea *The Survivor Personality*.

Siebert, Al şi Mary Karr. *The Adult Student's Guide to Survival & Succes*, ediţia a 6-a. (e Practical Psychology Press, ISBN: 97809442273981).

How to Thrive and Grow During Your] *ob Search* [CD-ROM] (e Practical Psychology Press).

Resiliency: *The Key to Surviving and Thriving în Today's World* [DVD] (e Practical Psychology Press).

Resiliency: *The Power to Bounce Back* [set CD-ROM]

(e Learning Strategies). Curs de dezvoltare personală plus ghid.

The Survivor Personality: *Why Some People Have a Better Chance of Surviving Than Others* [CD-ROM] (e Practical Psychology Press).

Pentru mai multe informaţii, relatări şi surse de informare despre supravieţuire şi adaptarea în faţa dificultăţilor, vă rog să accesaţi următoarele website-uri:

www.THRIVE – net.com (acompaniază *The Survivor Personality*)

www.Survivor Guidelines.org (dedicat supravieţuitorilor atacului din 9/11 şi a altor atacuri teroriste)

www.Resiliencylenter.com (acompaniază *The Resiliency Advantage*)

www.Adultătudent.com (acompaniază *The Adult Student's Guide to Survival & Succes*)

Deşi sute de oameni au făcut ca acest proiect să devină posibil, doresc să mulţumesc în mod special următoarelor persoane:

Lui Sam Kimball, pentru nenumăratele ore de voluntariat în care a editat, a încurajat; pentru sugestiile sale pertinente şi prietenia sa specială.

Mamei mele, care m-a susţinut.

Soţiei mele, Molly, a cărei iubiri, sprijin, gândire încântătoare şi încredere în mine şi în munca mea au reprezentat o sursă profundă de putere.

Surorii mele, Mary Karr, şi soţului ei, Chad, pentru sprijinul lor nestrămutat, pentru părerile lor valoroase şi expertiza profesională.

Nepoatei mele, Kristin Pintarich, pentru cercetarea, scrierea şi competenţa ei în calculatoare; pentru inteligenţa şi excelenta gestionare a detaliilor.

Lui Stephanie Abarbanel, pentru sugestiile şi încurajările ei.

Lui Don James, profesor de tehnici de redactare, o adevărată inspiraţie.

Lui Ruth Aley, pentru caldele ei încurajări.

Lui Bill Garleb, pentru prietenia sa şi nenumăratele discuţii despre supravieţuire.

Lui Enos şi Charlott Herkshan, pentru prietenia şi învăţăturile lor.

Lui Bill McKeachie, mentorul meu în arta predării.

Lui Jim McConnell, consilierul meu, mentorul meu în tehnici de redactare şi prieten.

Lui Hirofumi Hayashida, pentru că mi-a pus la dispoziţie prietenia sa, înţelepciunea şi o perspectivă internaţională asupra lucrurilor.

Lui Glen Fahs, pentru dorinţa sa de a-mi continua munca în beneficiul celorlalţi.

Lui Gillian Holloway, pentru sprijinul ei, sugestiile şi munca de editare depusă.

Lui John Duff, pentru că a fost atât de receptiv.

Tuturor învingătorilor dispuşi să îmi răspundă la întrebări şi să îmi povestească despre experienţele lor.

Angajaţilor la stat, care fac lucrurile să funcţioneze în continuare, asta în timp ce primesc mai multe critici decât laudele pe care le merită.

Al Siebert, PhD (1934 – 2009), director fondator al Resiliency Center, a fost un expert internaţional recunoscut în cercetarea naturii interioare a supravieţuitorilor, cu un nivel de adaptare extrem de ridicat. Fost paraşutist, cu un doctorat în psihologie obţinut la Universitatea din Michigan. A susţinut seminarii despre managementul psihologiei la Universitatea de stat din Portland, timp de peste treizeci de ani, voluntar şi lider în grupul de recuperare al veteranilor din războiul din Vietnam şi preşedinte al consiliului profesoral al universităţii. Articole şi citate din munca sa au apărut deseori în publicaţiile locale şi naţionale. Siebert a fost intervievat frecvent, a apărut inclusiv la *The Oprah*

Winfrey Show, la radioul public local, CNN, *The Today Show* şi altele.

Până la sfârşitul vieţii sale, Siebert a afişat o putere de adaptare incredibilă. A fost implicat activ în instruirea managerilor federali cu privire la puterea de adaptare, din cadrul Esatern Management Development Center, în dezvoltarea programului de training U.S. Army's Provider Resiliency, a fost consultant al reţelei de supravieţuitori ai World Trade Center, a facilitat adunările locale şi multe altele.

Siebert a murit de cancer de colon. Familia lui încurajează pe toată lumea să facă o colonoscopie în jurul vârstei de cincizeci de ani. Descoperită din timp, acestei boli i se poate supravieţui cu uşurinţă, este tratabilă şi se poate preveni.

Pentru mai multe informaţii despre AI Siebert şi Resiliency Center, vizitaţi www.Resiliencylenter.com.

Pentru mai multe informaţii despre *Personalitatea învingătorului*, vizitaţi www.THRIVE – net.com.

EDITORI COLABORATORI

Kristin Pintarich de tine un masterat în Comunicare obţinu t la Universitatea de stat din Oregon. A lucrat alături de AI Siebert timp de aproape douăzeci de ani ca asistentă de procesare a comenzilor de carte sau la crearea website-ului la editare şi marketing pentru lucrările sale.

Molly Siebert, RHIT, CCS deţine o diplomă în ştiinţe şi urmează un masterat în managementul tehnologiei sanitare. După şase ani ca director de marketing, acum ea deţine funcţia de preşedinte a Resiliency Center şi participă la implementarea programului de certificare Resiliency Facilitator.

Scrisă pe baza unor studii de peste patruzeci de ani ale fenomenului supravieţuirii, această carte vă oferă informaţii de nepreţuit despre calităţile şi comportamentul acelor oameni care au făcut faţă cu brio situaţiilor dificile, de la conflictele de zi cu zi la traume de viaţă.

PERSONALITATEA ÎNVINGĂTORULUI ridică o

întrebare fundamentală: de ce unii oameni reuşesc să depăşească stresul unor astfel de situaţii grele, iar alţii nu. Citind lucrarea de faţă, revelatoare şi autentică prin exemplele de viaţă şi relatările prezentate, veţi înţelege că oamenii care reuşesc să evolueze în urma acestor schimbări neplăcute consideră că lucrurile au o rezolvare, indiferent cât de supărătoare ar fi situaţia cu care se confruntă. Optimişti, ei îşi pun tot felul de întrebări: Ce implică această nouă realitate în care mă aflu? Ce pot face acum? De ce poate fi acesta un lucru bun pentru mine? De multe ori, ei descoperă umorul în situaţii care de altfel sunt teribil de grele. Se folosesc de empatie şi de o gândire creativă pentru a contura un final care să funcţioneze spre binele lor. Acţionează şi experimentează soluţii cu încredere în sine şi rămân flexibili când lucrurile iau o întorsătură neaşteptată.

O lucrare clasică, fundamentală, în care AI Siebert zugrăveşte „personalitatea unui învingător 1 şi în care ne face cunoscute abilităţile de supravieţuire pe care toţi le putem deprinde. Astfel, putem să facem faţă mai bine problemelor, să avem un succes mai mare în munca şi în relaţiile noastre şi să ne conturăm o perspectivă mai luminoasă asupra vieţii.

Unul dintre principalii cercetători pe probleme de supravieţuire, AL SIEBERT, PhD. este fondatorul Resiliency Center.